



TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
T19

THÍCH NHẬT TỪ

SỐNG VUI SỐNG KHỎE



SỐNG VUI SỐNG KHỎE

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: (028) 3839-4121

www.daophatngaynay.com | www.chuagiacngo.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Phiên tả:

Tâm Việt, Nhật Ngọc, Subin, Diệu Thủy

Hiệu chỉnh phiên tả:

Giác Minh Duyên

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG

MỤC LỤC

Chương 1: Nụ cười hoan hỷ	1
Ý nghĩa nụ cười.....	3
Niềm vui “tọa xuân phong”	4
Cười như thang thuốc bổ	5
Nụ cười trong văn hóa việt - tây.....	6
Niềm vui trong kinh Thiện sanh.....	11
Phước báu và nụ cười	13
Gieo hạt giống hạnh phúc	16
Chương 2: Thiền nụ cười	21
Khái niệm “thiền cười”	23
Câu lạc bộ cười.....	25
Nụ cười về phương diện sinh lý	28
Đừng lạm dụng nụ cười để mua vui.....	29
Giá trị trị liệu của nụ cười	31
Thực tập nụ cười	35
Nụ cười trong chánh pháp	38
Liệu pháp nụ cười thiền quán.....	40
Trong nghịch cảnh hãy cười khi.....	43
Hãy cười hồn nhiên	44
Cười tan muộn phiền.....	44
Nụ cười và chánh niệm với hơi thở.....	47
Chương 3: Xả stress	51
Mặc cảm: kẻ gây tai họa.....	53
Quán tưởng giảm stress	55

vi • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Thất tình nên bị stress	59
Vượt qua khổ đau thất tình	62
Mẹo vặt giảm stress	65
Xả stress theo Phật giáo	70
Chương 4: Ngủ ngon và hạnh phúc	79
Nhu cầu giấc ngủ	81
Tác hại của thuốc ngủ	82
Thức ăn, uống nên tránh	84
Giấc ngủ không mộng mơ	86
Lập thời gian biểu	87
Hạ nhiệt cơ thể	88
Làm cho thân thể mệt mỏi	90
Hướng đến cảm giác nhàm chán	91
Đừng làm tâm mệt	92
Kiểm soát nhận thức	96
Tránh ngủ nướng và tiếng ồn	97
Ánh sáng và gối ngủ	98
Theo dõi hơi thở	100
Đồng hồ báo thức	101
Quán thi thể và massage	103
Đừng bận tâm mùi giờ và mùi địa lý	105
Chương 5: Sống vui sống khỏe	107
Điều hò an vui	109
“Ai nói gì thì mình cứ nghe”	111
Nghe sâu, hiểu thấu, thương nhiều	113
“Buồn chi mà ba bốn bữa, để tâm tư héo sầu”	117
“Ta cười ta thờ thật sâu”	117
“Nỗi buồn tan biến thật mau”	120
“Tang tình tang tính tình tang”	122

Chương 1: **NỤ CƯỜI HOAN Hỷ**



Giảng tại chùa Châu Long, Tiền Giang, ngày 26-02-2007
Phiên tả: Tâm Việt

Ý NGHĨA NỤ CƯỜI

Nụ cười là nghệ thuật bày tỏ tâm tình. Sắc thái của tâm vốn đa dạng và phong phú mà biểu đạt của nó là một nụ cười, đôi khi lại là những giọt nước mắt. Vui quá, người ta vẫn có thể rơi nước mắt. Nụ cười nở trên môi cũng vậy, có thể là biểu hiện của niềm vui sướng tốt cùng hoặc một nỗi buồn sâu thẳm. Do đó, nụ cười hoan hỷ rất cần thiết trong cuộc sống vì nó mang lại an vui hạnh phúc, còn tâm sự vui buồn thì nơi đâu cũng có. Các hình thái của tâm thường được biểu thị qua sự vận động của cơ thể. Người có niềm vui, trên gương mặt hiện nét rạng ngời, hớn hờ; tinh thần phấn chấn, hân hoan; dáng đi tự tin, thư thái; và nụ cười luôn tươi như hoa.

Vừa rồi, có một người bán vé số khoảng 70 tuổi mời mua, chúng tôi trả lời rằng: *“Tu sĩ không mua vé số, vì không ước mong được hay mất. Sống vượt lên trên ham muốn đó thì niềm vui đạt được rất nhiều”*. Bác bèn nói: *“Thầy ơi, gia đình tôi khổ lắm, con ở xa, cháu lại thất nghiệp. Mong thầy giúp cho vài tờ vé số, cầu cho thầy trúng độc đắc!”*. Chúng tôi mời bác dùng cơm chay, khi ấy bác chỉ nở một nụ cười cảm ơn rồi buồn thẳm trở lại.

Trong cuộc sống, người ta dễ dàng nở nụ cười mang lại niềm vui cho kẻ khác, nhưng nở nụ cười cho chính bản thân thì rất khó. Sống cho chính bản thân là sống với một tiến trình của những buồn lo nếu thiếu nghệ thuật quản lý, điều phối, niềm vui sẽ biến mất. Người ta thường mơ tưởng xa xôi rằng, hạnh phúc là nhà cao cửa đẹp, phương tiện vật chất đủ đầy, sự nghiệp, vị trí cao trong xã hội... nhưng ngay cả khi đã đạt được những điều mong ước đó, niềm vui thực sự vẫn không xuất hiện. Bản chất của niềm vui không tỷ lệ thuận với vật chất. Nó là nghệ thuật phối hợp nhằm tạo ra tiến trình quân bình cảm xúc. Niềm vui đạt được bằng cách đó sẽ sâu

4 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

lắng, nhẹ nhàng, dù bản thân đang đối mặt với mọi biến cố thăng trầm, vinh nhục.

NIỀM VUI “TỌA XUÂN PHONG”

Người Trung Hoa thường sử dụng cụm từ mô tả niềm vui, “*tọa xuân phong*”. Gió xuân luôn mang đến sự mát mẻ, dịu dàng, những làn gió nhẹ thổi làm cho tâm hồn và thân thể chúng ta cảm thấy thư thái. Nếu chỉ thưởng thức gió xuân dưới góc độ của khí hậu, thời tiết thì giá trị tồn tại của nó sẽ không lâu, vì chỉ trong chốc lát, sự oi bức buổi trưa bắt đầu xuất hiện. Chúng ta cần thưởng thức “gió xuân” dưới góc nhìn sâu sắc hơn, không phải bằng mắt trần mà phải nhìn bằng tuệ giác. Dưới góc nhìn của tuệ giác, chúng ta cảm nhận mỗi làn gió tượng trưng cho từng cảnh huống trong cuộc đời thổi đến một cách vô tình hay hữu ý. Niềm vui, nỗi buồn thổi đến trong đời mình, nếu không biết cách xử lý, nỗi đau sẽ làm chúng ta mất hết nụ cười. Ngồi giữa gió xuân là trạng thái quán niệm thân thể mình như núi sừng sững giữa nghìn trùng biển khơi, không có bất kỳ dòng cảm xúc nào của buồn lo có thể không chế và xung kích.

Khuynh hướng tâm lý tự nhiên của con người thường bám vào những niềm vui, lời ca tụng, thành công, phát triển,... Bằng ngược lại, nỗi buồn sẽ xuất hiện. Như vậy, niềm vui đó chỉ mang tính điều kiện và không tồn tại lâu dài. Ngồi giữa gió xuân với tâm quán chiếu rằng: Mỗi ngọn gió trong cuộc đời có thể đẩy đưa chúng ta đến mười phương trời, tâm sẽ mất phương hướng vì lúc buồn, lúc vui, khi được, khi mất. Do đó phải ngồi vững chãi thì tâm mới được an nhiên thư thái. Giá trị của hạnh phúc nằm ở cách thức sống thân nhiên và thư thái trong cuộc đời.

Kéo theo niềm vui, có rất nhiều kiểu cười: Cười mỉm chi, cười ngạo nghễ, cười châm biếm, cười gượng gạo, cười tự

nhiên, cười thư thái... Mỗi điệu cười thể hiện một sắc thái khác nhau của tâm. Các sắc thái này làm cho tâm chúng ta biến động. Chỉ cần quán chiếu, chúng ta có thể biết người đang mang nụ cười đó chất chứa tâm trạng như thế nào.

CƯỜI NHƯ THANG THUỐC BỔ

Nụ cười dưới góc nhìn của y học là một liều thuốc bổ. Nó tạo ra quá trình trao đổi chất thu nạp luồng khí trong lành bên ngoài vào cơ thể, máu được tươi nhuận, các tế bào được làm mới, não trạng được kích thích theo chiều hướng tích cực, thân thể hân hoan và vô cùng nhẹ nhõm. Đôi khi, thiếu nhận thức chúng ta không thấy được giá trị quý báu của thiên nhiên đối với hạnh phúc và sự sống của bản thân. Tập hít thở với nụ cười thư thái thì bao nhiêu phiền não trong cõi lòng sẽ tan theo mây khói.

Cuộc sống thôn quê có nhiều cơ hội tiếp xúc với thiên nhiên trong lành. Từ đó, chúng ta liên tưởng đến nghệ thuật thưởng thức gió xuân của tâm sao cho tâm được thả nhiên bình an trước mọi cơn lốc bão táp của cuộc đời. Giá trị an vui đó mới trường tồn.

Nhiều người chỉ sử dụng nụ cười như một nghệ thuật giao tế. Do đó, cần thiết phải tạo những nụ cười hoan hỷ cho chính bản thân mình. Thân bằng quyến thuộc, những người xung quanh sẽ tiếp nhận giá trị hạnh phúc từ nụ cười của chúng ta. Giữ trạng thái u sầu ủ dột thì dù cố gượng cười, người thân cũng không thể đón nhận niềm vui. Vì chúng ta không tự tạo cho bản thân nguồn hạnh phúc với nụ cười và lòng hoan hỷ nên người khác không thể tiếp nhận được.

Nhân và quả là một tiến trình song hành, cho nên hãy cố gắng tặng cho người thân giá trị hạnh phúc thông qua sự hoan hỷ. Đắc nhân tâm trong nghệ thuật giao tế với nụ

6 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

cười chỉ là cách thức sống cho người khác. Đắc nhân tâm với chính mình, với nghĩa cử cao thượng, với tinh thần thư thái, thông dong sẽ làm cho mọi người mến phục một cách tự nhiên, không vì chúng ta có quyền cao chức trọng, địa vị cao sang mà người khác tìm cách ngoại giao làm vui với mình.

NỤ CƯỜI TRONG VĂN HÓA VIỆT - TÂY

Một bài ca với ca từ như sau: “*Ôi thói đời cười ra nước mắt*”. Nụ cười đó chỉ toàn nước mắt khổ đau khi quan hệ tình người không phát xuất từ trái tim mà phát xuất trên ngoại giao. Thế giới phương Tây là điển hình trong việc đề cao giá trị riêng tư, cho nên người phương Tây sống bằng ngoại giao nhiều hơn thực lòng. Gặp nhau lúc nào người ta cũng hỏi nhau một câu xã giao quen thuộc: “*How are you?*”. Tất nhiên, khi đề cập đến câu hỏi đó, họ không hề mong đợi câu trả lời rằng “*Tôi rất khỏe*”, cũng như họ không hề bận tâm đến chuyện phiền não trong cuộc sống mà người đối diện đang gặp phải. Hỏi như là một nghi thức xã giao: “*Bạn khỏe không?*” rồi họ ra đi. Người trả lời cũng đáp lại một cách xã giao như một quy ước xã hội: “*Tôi khỏe, cảm ơn!*”, rồi cũng ra đi.

Cách thức mang niềm vui xã giao như vậy không có giá trị. Nó gần như một phản ứng mà con người khi sinh ra đã được huấn luyện. Nhiều gia đình phương Tây sống cạnh nhau mấy chục năm nhưng vẫn không biết họ tên nhau, cũng chưa từng bước qua cửa nhà nhau, giả sử có bước qua, gia chủ cũng chưa chắc sẵn lòng mời gọi. Chủ nghĩa cá nhân phát triển rất mạnh nên nụ cười của thế giới phương Tây phần lớn là xã giao, không có năng lực mang lại hạnh phúc và an vui cho người khác. Trong khi đó, nụ cười mộc mạc cộng thêm cái tâm với cả tấm lòng khi tiếp xúc, người khác sẽ cảm nhận được giá trị tình người và hạnh phúc có mặt nơi đây.

“Xưa trắng tay gọi tên bằng hữu, giờ giàu sang quên kẻ tâm giao”, đây cũng là cách thức tương ứng với nụ cười xã giao. Khi có điều kiện và phương tiện, nhất hô bá ứng diễn ra như một nghệ thuật. Nhưng khi sa cơ thất thế, cơ hội tìm một lời tâm giao cũng không còn. Ánh mắt nụ cười ngày xưa hớn hỏ, vui mừng bây giờ chỉ còn là làn gió thoảng hay một thoáng chốc mây bay. Tất cả đều vô thường, không có gì bền bỉ. Hạnh phúc trong cuộc đời là sống với nhau bằng tình người, đâu không giàu sang, phú quý nhưng vẫn rất đẹp.

Văn hóa làng xã Việt Nam là một trong những môi trường tạo dựng hạnh phúc, mặc dù ngày nay ít nhiều bị mai một do ảnh hưởng của thời kỳ công nghiệp hóa và hiện đại hóa. Các dịp lễ hội văn hóa xưa là cơ hội để chúng ta ngồi lại với nhau trong niềm vui, trái tim và tấm lòng, bây giờ chỉ còn là cơ hội để đàn ông nhậu nhẹt, phụ nữ thì đánh bài. Giá trị văn hóa làng xã mất dần trong xu hướng chạy theo chủ nghĩa toàn cầu hóa của phương Tây với các giá trị vật dục. Thế giới phương Tây quá chán ngán đời sống vật chất, họ đang hướng về phương Đông để tìm kiếm những giá trị tinh thần thì chúng ta lại đang vứt bỏ những giá trị quý báu đó.

Hạnh phúc là sự bình an của tinh thần, không tỷ lệ thuận với giá trị vật chất mà chúng ta có. Do đó, trong các hội hè lễ tiết, hãy duy trì và phát huy truyền thống văn hóa làng xã vì nó là vầng đai của hạnh phúc. Đánh mất gốc rễ văn hóa làng xã thì tinh người sẽ không còn mà chỉ đơn thuần là sự giao tế.

Đại thi hào Nguyễn Du viết trong Truyện Kiều: *“Cười rằng, tri kỷ trước sau mấy người”*. Tri kỷ trong thế hệ trước không mấy người hiểu ta, tri kỷ trong thế hệ sau cũng tương tự như vậy. Sự chênh lệch thế hệ tạo nên khoảng cách văn hóa. Dòng cảm xúc, tâm tình, nhận thức, ứng xử, ngoại giao,

8 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

cá tính ở những thể hệ khác nhau sẽ tạo nên những giá trị khác biệt đôi lúc còn dẫn đến mâu thuẫn. Những mâu thuẫn đó không thể tạo ra được nụ cười và niềm vui. Nụ cười và hơi thở của hạnh phúc thường bắt nguồn từ trái tim thật sự hiểu biết. Hiểu biết dẫn đến cảm thông. Thay vì trách cứ, chúng ta có thể tha thứ, tạo ra ranh giới của sự tương nhượng mà hai bên cùng tôn trọng hàng rào tương nhượng đó, không xâm phạm lẫn nhau. Như vậy là chúng ta đã giảm thiểu sự khác biệt đến mức tối đa. Sau đó mở rộng thêm sự hiểu biết cộng đồng và nghiệp chung ở mức độ lớn nhất để niềm vui có thể xuất hiện.

Trong một tập thể, người trước, kẻ sau, người bên trái, kẻ bên phải cũng không được mấy người hiểu nhau và có cùng chí hướng, không được mấy người có cùng tâm tình buồn vui với mình. Thậm chí hình ảnh các cặp vợ chồng trẻ nắm tay nhau ngồi bên vệ cỏ, dạo bước thong dong trên các lối đi với nụ cười hơn hờ trên đường phố cũng chưa chắc phản ánh niềm vui thật sự trong họ, bởi vì sự hiểu biết đôi lúc chưa đạt đến độ đồng cảm giữa hai bên.

Năm 2000, khi bang Gujarat ở Ấn Độ bị động đất, một phái đoàn Phật giáo Úc châu nhờ chúng tôi hướng dẫn làm từ thiện. Trong phái đoàn có một cặp vợ chồng nhìn vẻ ngoài rất hạnh phúc, chồng đầu vợ đó, luôn quấn quýt bên nhau. Ai trong phái đoàn nhìn vào đều cảm thấy thêm khát hạnh phúc. Một số người trong đoàn nhờ chúng tôi hỏi họ bí quyết gì để được hạnh phúc bên nhau như vậy. Chúng tôi đã đặt câu hỏi với người chồng. Anh ta phải tránh vợ và bọc bạch riêng với chúng tôi: “*Thầy ơi, thực sự cuộc đời tôi khổ lắm!*” Anh kể rằng vợ chồng anh do cá tính đối lập nên không hạnh phúc. Họ đã đóng kịch với tất cả bạn bè và đang bị đốt cháy trong cách thức giả tạo đó.

Do đó, nụ cười hoan hỷ thật sự phải phát xuất từ trái tim của sự hiểu biết. Nếu chỉ ngoại giao bên ngoài bằng cái mặt cảm hay sự sĩ diện thì không thể có hạnh phúc thật sự. Đóng kịch để mang lại niềm vui và sự thêm muốn cho người khác trong khi bản thân lại không hoan hỷ thì sự phản nghịch tâm lý khiến tâm chúng ta đau đớn nhiều hơn. Trong khi nằm một mình với sự thiếu hiểu biết, cảm thông của hai bên, nỗi đau đó đốt cháy chúng ta từng giờ. Con cái sẽ là những người đầu tiên nhận ra được bất hạnh này. Chúng ta chỉ có thể che giấu người dung nhưng không thể che mắt người thân đang sống bên cạnh, hàng ngày chúng kiến sự giao tiếp, sinh hoạt của chúng ta. Do đó, nụ cười ngoại giao không thể có đủ năng lực mang lại hạnh phúc thật sự.

Cách thức trong tâm lý ứng xử để mang lại niềm vui cho bản thân tùy thuộc vào nghệ thuật vận dụng của tâm. “*Trước sau mấy người*” là câu trung tính có thể ứng dụng bằng hai, ba sự phản nghịch tâm lý khác nhau. Nếu là người tiêu cực, có tham vọng bất hiện thực thì họ sẽ than vãn thờ dài: “*Đời tôi chẳng có được mấy người tri kỷ*”. Sau những lời than thờ đó, họ tự đánh mất những người bạn rất thân ở bên cạnh, vì mong mỏi quá nhiều mà được chẳng bao nhiêu.

Giá trị hiện thực như viên ngọc quý ngay bên cạnh, đời lúc chúng ta lại đánh mất, rồi chạy đi tìm kiếm ở phương trời xa lắc nào đó. Sống với nụ cười, hơi thở trong chánh niệm và tỉnh thức để nhìn thấy được cái hiện hữu của mình là một chân giá trị. Hiện hữu trong lành mạnh, hiện hữu trong hiểu biết, và thương yêu.

Phản ứng tâm lý thứ hai có thể có ở một số người, nhất là những người lạc quan rằng: “*Thật may mắn ít ra tôi cũng có được vài người tri kỷ*”. Tâm niệm như vậy, chúng ta sẽ không

10 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

những cảm thấy nhẹ nhàng, thư thái mà còn có nguồn an ủi để sống phần chân, hân hoan. Thậm chí, người lạc quan cũng có thể liên tưởng rằng Phật hiểu được mình, bởi đức Phật có tuệ giác không bị giới hạn bởi không gian vật lý, không bị ngăn cách bởi thời gian tâm lý. Các việc làm nghĩa nhân cao thượng luôn được Phật quán chiếu dù bạn bè có ganh tỵ, phê bình, chỉ trích, để chúng ta chán nản bỏ cuộc. Do đó đừng dại dột bỏ cuộc, vì như vậy là tự biến mình thành nạn nhân, vẫy tay chào hạnh phúc của phước báu.

Mỗi giá trị phục vụ tha nhân và đóng góp cho cộng đồng đều mang đến niềm vui sâu lắng tồn tại lâu dài. Nếu không ai hiểu chúng ta, ít nhất đã có đức Phật thấu suốt, đừng lo sợ, chán nản hay thất vọng. Nên học theo thái độ tâm lý thứ hai: *“Thật may mắn ít ra tôi cũng có được vài người tri kỷ”*. Bản chất cuộc đời không bao giờ diễn ra theo chiều hướng chúng ta mong đợi mà diễn ra theo tiến trình nhân quả của con người, của thiên nhiên, giữa con người với thiên nhiên, và giữa con người với con người. Ước nguyện chỉ là chất xúc tác để nhân diễn ra, còn quả lại tùy thuộc vào duyên. Do đó, mơ mộng nhiều, thần tượng quá, lý tưởng cao, khao khát cháy bỏng, tham vọng tột cùng thì khổ đau càng chồng chất. Ngôn ngữ Phật giáo thường gọi là *“cầu bất đắc khổ”*.

Phật pháp dạy hãy sống với hiện thực. Sống thực, làm thực thì kết quả sẽ có thực. Mơ màng mong ước xa xôi không đem đến một kết quả nào, chúng ta sẽ chìm ngập trong nỗi đau của những điều không thành tựu. Trong tình huống không ai hiểu mình, hãy mỉm cười với vận mệnh, với số phận, với nhân quả và những tình huống; luôn tin chắc tự mình sẽ vượt qua. Vận mệnh do chính hành vi của chúng ta tạo bởi sự dẫn dắt của nhận thức trong tâm. Tâm thay đổi, vận mệnh sẽ thay đổi theo, vì nó chịu chi phối bởi một loạt các hành vi và

ngiệp. Vì vậy, hãy cười hoan hỷ, hãy tích cực, hãy làm mới, chúng ta sẽ có được những giá trị mình mong đợi.

NIỀM VUI TRONG KINH THIỆN SANH

Kinh kể rằng, một sáng nọ, đức Phật và A Nan cùng 1.250 vị Tỳ kheo cất bước thông dong qua các cánh đồng để tạo ruộng phước cho bá tánh phát tâm cúng dường. Đức Phật và đại chúng đã dừng lại ở một ngôi nhà đơn sơ, tuy nghèo nhưng gia chủ rất giàu lòng nhân ái. Mặc dù không biết đức Phật là ai, chỉ thấy ánh áo vàng thư thái, nụ cười an nhiên với những bước chân thoát tục, bà cảm thấy tâm mình hân hoan theo. Phát tâm nhưng không có gì để cúng ngoài trái me, trái quýt, ly nước mời đức Phật cùng đại chúng. Trong lúc nhận phẩm vật, một đàn heo chạy đến bên chân Ngài và các vị Tỳ kheo. Phật mỉm cười nhìn đàn heo. A Nan và các vị Tỳ kheo rất đỗi ngạc nhiên vì chưa bao giờ thấy Phật cười với một con heo. Chắc hẳn phải có duyên cớ.

Duyên cớ này được đức Phật kể qua câu chuyện tiền thân. Kiếp trước của con heo này là một con gà mái sống trong ngôi tu viện lớn. Tăng chúng trong tu viện rất tinh tấn. Sáng tinh mơ, các vị đã thức dậy ngồi thiền, sau đó đi từng bước giữa cuộc đời để thuyết pháp độ sinh cho người hữu duyên. Con gà mái sống trong tu viện cảm thấy an ổn, nó tiếp nhận trường lực của lòng từ bi từ những vị xuất gia và rất hạnh phúc. Vì là gà mái nên nó không biết gáy. Tuy nhiên, cứ mỗi sáng sớm, nó luôn cất tiếng gáy “Ồ ó ó...” bắt chước gần như một con gà trống. Qua âm thanh lạ lùng đó, các vị Tỳ kheo được thức dậy đúng giờ để thực hiện thời tu tập. Nụ cười, hơi thở buổi sớm với không khí trong lành của gió, mây, không gian bạt ngàn giữa sự tĩnh lặng và an lạc đã tươi nhuận thân tâm các vị xuất gia. Nhờ đó, họ đã làm Phật sự rất tốt.

12 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Sau khi hóa kiếp, con gà mái được tái sinh làm công chúa nhân từ. Vì tiền thân được sống trong vùng từ trường của lòng từ bi nên đi đến đâu nàng cũng khuyến tấn người dân làm lành lánh dữ. Bản thân nàng luôn tiên phong trong việc giúp đỡ những khu làng xóm nghèo khó. Vì muốn lấy lòng nhà vua nên những người thân cận giàu có luôn hưởng ứng tất cả những gì công chúa làm. Nàng tận dụng phước duyên này đến nhiều nơi để làm từ thiện, xây dựng làng xóm, nâng cấp đường sá, chăm sóc đời sống dân chúng...

Có lần, công chúa tình cờ nhìn thấy một đồng dòi bỏ lúc nhúc, nàng liên tưởng đến nhan sắc của mình và cảm thấy đây là một phước báu rất lớn không phải bỗng dưng mà có được. Nàng được như hôm nay là kết quả của những hạt giống thiện đã gieo trồng trong quá khứ, trong khi loài dòi bỏ bất hạnh này phải sống bằng chất phóng thải. Từ khi nhìn thấy hình ảnh đám dòi bỏ và quán tưởng phước báu, sự khác nhau của những hành động dẫn đến phước và nghiệp, công chúa lại làm nhiều việc phước hơn.

Khi qua đời, nàng tái sinh lên cõi trời Phạm thiên hưởng an lạc hạnh phúc nhiều kiếp, nhiều năm. Trên cõi trời, nàng lại quên gieo trồng phước báu, chỉ đắm say trong hưởng thụ. Phước báu rơi vào tình trạng “*tọa thực sơn băng*”, ngồi hưởng mãi thì núi phước cũng lở. Cuối cùng, nàng đã không kiềm chế được thân phận “*lên voi xuống chó*” của mình, rơi vào tình huống ganh tỵ, làm điều xấu. Sau khi chết, tái sinh thành con heo. Nghiệp lực làm cho loài heo gắn liền với những thứ bẩn thỉu, dơ dáy để hưởng thụ vật chất, to thân béo bụng, nhưng não trạng lại không có gì. Chính vì vậy, nhà Phật nói, làm được thân phận con người là hạnh phúc lớn nhất mặc dù không ít người phải chịu khổ đau: Khiếm thị, khiếm thính, tàn tật, bệnh hoạn hoặc nghèo khó... Nhưng dù

sao con người vẫn có ý thức, có ngôn ngữ để truyền thông, và khả năng lao động.

Như vậy, hạnh phúc không phải là sự hưởng thụ mà là cách thức nhìn thấy giá trị mình đang có, phát huy nó theo cách để mang lại hạnh phúc và an vui lâu dài, không bị thăng trầm trong nhân quả của phước báu và tội báo.

Trong một tiến trình thời gian, chúng ta thấy sự thăng trầm trong phước báu của con heo nhanh như trở bàn tay. Từ một con gà mái không có ý thức, giao cảm được từ trường của các vị xuất gia nên phát tâm trở thành đồng hồ báo thức, góp phần mang lại hạnh phúc cho cuộc đời. Công việc nhỏ nhẻ ấy tưởng chừng như không có ý nghĩa nhưng nếu được thực hiện bằng cả trái tim, tấm lòng thì cũng có thể làm thay đổi vận mệnh.

PHƯỚC BÁU VÀ NỤ CƯỜI

Người Phật tử đi chùa phát tâm làm công quả, không cần phải nói, phải tâm sự, trò chuyện mà hãy để tâm tĩnh lặng, lắng nghe lời kinh, tiếng pháp. Khi có năng lực hành trì thì chỉ cần niệm Phật thâm trong tâm để không gian của chùa vốn yên tĩnh trở nên trang nghiêm và mang giá trị cao hơn. Chúng ta cúng dường vị trí ngôi trên điện Phật cho các vị pháp hữu khác là đã gieo được phước báu của sự cúng dường, lại làm công quả ở nhà bếp sinh thêm phước báu thứ hai. Giữ im lặng, không đánh mất sự tập trung của người khác thì có được phước báu thứ ba. Nghe pháp thoại, tâm đắc một câu nào đó thì giá trị theo tinh thần Phật dạy mang lại phước báu thứ tư, chuyển hóa cuộc đời mình. Khi cuộc đời mình thay đổi, những người thân sẽ thay đổi theo, đó là phước báu thứ năm. Như vậy, bằng một hành động công quả đơn giản đã có đến năm phước báu khác nhau. Và nếu chúng

14 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

ta mạnh dạn chia sẻ những giá trị đạt được cho người thân lại có thêm phước báu thứ sáu.... Có được phước báu với nụ cười hoan hỷ, chỉ cần với trái tim, tấm lòng là chúng ta tự biết việc gì cần để làm.

Hạnh phúc bắt nguồn từ những công việc rất nhỏ. Ai đợi chờ chuyện lớn mới làm sẽ vĩnh viễn không có cơ hội nhận được phước báu. Tích tụ những việc nhỏ về lâu về dài, việc “*góp gió thành bão*” này sẽ tạo ra núi công đức giúp chúng ta vượt qua các ách nạn trong cuộc đời. Có một Phật tử tên Hoa Tài ở đạo tràng Pháp Hoa của Hòa thượng Trí Quảng, đã phát nguyện cúng dường phân ẩm thực trong tất cả các lễ ở chùa. Phước báu tạo ra sự đầy đủ về ăn uống giúp cho các vị tu sĩ tu tập tốt hơn sẽ đem đến cho cô cuộc sống giàu có sung túc ở kiếp sau.

Đức vua Thái Lan hiện tại đã 80 tuổi, trị vì 60 năm, là vị vua trị vì lâu nhất trên thế giới. Mỗi khi biết nhà vua dự định đi đến những làng quê hẻo lánh, các bộ trưởng, quan chức, nhà kinh tế, nhà văn hóa phải cho mở mang đường sá, xây sửa cầu, lót đường cho vua đi. Lợi dụng điều đó, mặc dù ốm đau bệnh tật nhưng mỗi năm nhà vua cũng cố gắng đi đến vài chục địa điểm khác nhau, đặc biệt những làng quê nghèo khó, hẻo lánh, chưa có đường sá, cơ sở hạ tầng. Làng mạc được sửa sang, làm mới và dân cư nơi đó được sung túc, hạnh phúc hơn. Khi đến nơi, nhà vua không quên mời các nhà sư giảng kinh, thuyết pháp để nơi đó vừa có được sự sung túc về vật chất mà vừa có thêm giá trị tinh thần.

Nếu là những người có vai trò như trưởng lão của một làng xã hay ông bà tổ tiên của một gia tộc, đến ngày lễ của làng xã, văn hóa của họ tộc, chúng ta nên đề xuất việc thiện nguyện. Vì kính nể nên con cháu sẽ hưởng ứng. Như vậy, chúng ta đã gieo phước duyên cho con cháu và người thân

của mình. Nói cách khác, chính mình là trục xoay, là hạt nhân của phước báu. Đề xướng phải đi đôi với phát tâm thực hiện. Chỉ nói suông mà không hành động thì sẽ không được hưởng ứng mạnh. Đó là cách thức chúng ta tạo ra tình duyên thuộc trong chánh pháp, tình thân trong hạnh phúc. Nhờ đó, đời này qua kiếp khác, chúng ta sẽ lại gặp những người biết làm phước, sống hạnh phúc, tâm thơ thới nhẹ nhàng.

Một cặp vợ chồng hiện nay là chủ tiệm cơm chay Phước Hải. Cách đây ba năm, họ làm nghề bán vé số. Họ đã ước nguyện rằng, nếu được giàu sang sẽ lập một quán cơm chay để gieo hạt giống của tình thương và từ bi, giảm bớt nghiệp sát của người. Quả nhiên, sau lời phát nguyện đó, vợ chồng họ trúng số độc đắc, bèn cất một ngôi nhà khang trang, phát tâm trùng tu một ngôi tịnh xá khát sĩ ở gần nhà và làm rất nhiều việc thiện. Phước báu đó càng làm gia tăng phước. Tuy nhiên, bà Phật tử này có may mắn là lời nguyện cầu được báo ứng. Có rất nhiều người cũng nguyện cầu nhưng không được, hằng ngày bỏ ra ít tiền với niềm mơ ước tốt, nụ cười hy vọng nhưng rồi chúng nhanh chóng trở thành sầu não, xanh xao. Thay vì vậy, hãy mua một con heo công đức để dành những khoản tiền lẻ, nửa năm hoặc ba tháng, chúng ta đến ngôi chùa gần nhất hoặc những trung tâm từ thiện xã hội, dẫn theo trẻ nhỏ và đưa chúng tự tay cúng dường cho quý thầy hay những hoàn cảnh neo đơn, bất hạnh. Công đức của việc cúng dường này có hiệu năng gấp đôi so với việc làm một cách giấu giếm, thâm lặng.

Nhiều nữ Phật tử đã phải giấu chồng con khi làm từ thiện. Họ giải thích vì sợ chồng ghen, con cái không cho tiền nữa. Khi tiếp nhận phần hiếu thảo của con cháu, chúng ta nên để chúng biết rằng hạnh phúc của mẹ là mang lại niềm vui cho người khác. Do đó, nếu con cháu muốn mẹ hạnh phúc thì

16 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

cũng nên tùy hỷ việc làm của họ. Thiện nguyện là một việc tốt, cần phải xã hội hóa để nhiều người cùng làm, không nên giấu giếm làm một mình. Chúng ta cần giải thích cho vợ hoặc chồng biết đây là nghĩa cử cao thượng có giá trị mang lại niềm vui. Khuyến tấn con em nhỏ tuổi tự tay tích tụ con heo công đức dưới sự chứng kiến của người lớn. Biết phát tâm từ nhỏ, sau này khi lớn lên chúng sẽ không tiêu xài tiền phung phí vì đã thấy được nỗi khổ, niềm đau, sự chật bóps, dành dụm mới có được. Nên hướng dẫn con em nở một nụ cười, chấp tay xá chào và mong người tiếp nhận được an vui, hạnh phúc. Niềm hoan hỷ trong sự cúng dường sẽ gia tăng phước báu một cách tự nhiên gấp nhiều lần dù chúng ta không mong cầu.

GIEO HẠT GIỐNG HẠNH PHÚC

Bản chất của nghiệp sẽ quyết định mọi thứ diễn ra trong cuộc đời. Không có ông trời hay thần linh, mẹ sanh mẹ độ, quan công thổ địa hoặc bà chúa xứ nào có thể can thiệp vào vận mệnh của chúng ta. “*Quy y Phật, bất quy y thiên thần quý vật*”, khi đã phát nguyện làm đệ tử Phật thì không nên tin có trời, thần linh, ma quỷ và các vật linh trong các nền văn hóa, tín ngưỡng dân gian. Đức Phật là tổ phước duy nhất trong cuộc đời với tuệ giác vô cùng. Theo Ngài, chúng ta thực tập nhân quả, từ bi hỷ xả, thực tập mang lại niềm vui và nụ cười cho người khác,... hạnh phúc đến trong những việc làm cao thượng mà mình tự gieo trồng. Khi quy ngưỡng một bậc thầy như vậy, chúng ta không cần phải quy ngưỡng thêm bất cứ một vị thầy nào khác.

Thái độ không gieo trồng các hạt giống tốt mà lại mong chờ quả tốt bằng cách đi cầu thần, cầu bà, cầu các vật linh, yếu tố của lòng mê tín làm cho sự si mê luôn có mặt bên chúng ta. Nơi nào lòng si mê chưa được chuyển hóa thành tuệ giác, nơi đó còn khổ đau. Người theo Phật không nên

thờ nhiều trong nhà, chỉ thờ các vị Phật, mỗi vị mang một hạnh nguyện và hạnh nguyện đó gắn liền với tên tuổi của các Ngài. Chẳng hạn, khi thờ đức Bồ tát Quán Thế Âm, chúng ta phải học hỏi hạnh lắng nghe thông qua sự quán chiếu nỗi khổ niềm đau, sự than thở của người thân, người dung và cộng đồng xã hội nói chung, hiểu và giúp họ vượt qua nỗi khổ, niềm đau đó. Mỗi hành động dần thân, hy sinh là chúng ta đã tạo được nụ cười, sự hoan hỷ ở người khác.

Đừng thờ Phật và Bồ tát theo cách cầu nguyện để các Ngài gia hộ cho mình. Dĩ nhiên, khi làm việc tốt, nhân quả sẽ tự gia hộ và Phật gia hộ là điều chắc chắn. Không làm gì mà chỉ cầu nguyện sẽ không ai giúp. Giả sử Phật và Bồ tát giúp đỡ thì hóa ra các Ngài là những vị quan liêu: Ai van xin lay lục thì được giúp. Sự thật lòng từ bi của các Ngài không giống con người. Do đó, phải đến với chư Phật bằng hạnh nguyện để học hỏi những tấm lòng vô ngã vị tha, những hành động mang lại nụ cười và niềm vui cho cuộc đời đầy lầm than; có như vậy, chúng ta mới thật sự là đệ tử Phật.

Đừng phụng thờ bà Chúa Xứ, bởi vì nếu phụng thờ, cầu nguyện bà giúp đỡ với phẩm vật dâng cúng là heo, gà là chúng ta đang gây nghiệp sát sinh. Phước chưa thấy mà nghiệp đã gieo, hạnh phúc chưa có mà tội lỗi, khổ đau đã có mặt. Người nam cũng không cần phải thờ Quan Công, vì đức Phật đã có bi trí dũng. Đó là sự hùng cường, bất khuất, nghĩa khí, cương trực, vô úy, sống bản lĩnh với đạo đức, với hạnh phúc, bản lĩnh với tâm linh, với các giá trị phục vụ vô ngã của mình. Ở đức Phật có đủ tất cả các tính đó, cho nên chúng ta không cần phải nương vào các vị thần ở tôn giáo khác để tìm những đức tính này. Đại đạo Tam kỳ phổ độ có thờ Phật, Chúa, Thần thánh, thờ Ông, các bậc vĩ nhân... nhưng Phật luôn được đặt ở vị trí cao nhất.

18 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Giá trị của đức Phật và đóng góp của Ngài vô biên. Các tôn giáo khác có cái nhìn khách quan đã đặt Ngài riêng trên tầm cao so với các đấng thần linh khác vì giá trị cống hiến xứng đáng. Chúng ta là Phật tử mà không thấy được điều đó, lại đi thờ các thần linh và chỉ mong cầu lợi lộc cho bản thân mình, tâm sẽ trở nên ích kỷ nhỏ nhoi, mất hết phước báu. Chủ nghĩa hưởng thụ lấy bản thân làm nền tảng, không mấy may bận tâm đến người khác, những kẻ làm điều xấu xa, độc ác, tù đầy cũng chỉ vì nghĩ đến cái tôi quá lớn của mình. Chúng ta cần học Phật để mở rộng tâm mình, gieo các hạt giống phước báu lớn hơn. Niềm vui, nụ cười của mình chính là hạnh phúc của người khác. Nghĩa là, phải dần thân phục vụ, giúp cho cộng đồng, xã hội và nhân loại.

Hưởng thụ thường dẫn đến các hệ lụy. Chủ nghĩa toàn cầu hóa của nền văn hóa phương Tây đang lan tràn ở châu Á. Là người Việt Nam, nếu không biết cách, bên cạnh sự tiếp thu các giá trị văn minh, kinh tế của phương Tây, chúng ta sẽ lẫn theo cả rác rưởi của nền văn hóa vật dục, làm cho con người mất gốc rễ hạnh phúc. Dẫu có là triệu, tỷ phú giàu nhất thế gian, mỗi ngày cũng chỉ cần có ba nhu cầu: Ăn, mặc và ngủ. Giàu đến đâu thì đêm cũng chỉ ngủ trên một chiếc giường, ngày ăn ba bữa, mặc cũng không quá ba bộ mỗi ngày. Ăn mặc, ở, ngủ nghỉ hay những nhu cầu thường nhật nói chung chỉ mang lại các giá trị hạnh phúc giác quan. Những giá trị đó rất giới hạn, mang tính điều kiện, không biết sẽ dẫn đến đắm trước và phá vỡ hạnh phúc thật sự. Nhiều người khi so sánh mình với người khác giàu hơn, sung túc hơn đã không chịu nỗ lực tự thân mà đua đòi dẫn đến đánh mất chính mình. Chạy theo vinh hoa phú quý là đánh mất tư cách, nụ cười sẽ không lâu dài.

Có lần, chúng tôi đến trại giam K.20, tỉnh Bến Tre, thuyết giảng cho 1.847 phạm nhân tuổi đời từ 18 đến 30. Các tội

danh ở đây thường là cướp giết tài sản, buôn bán ma túy, môi giới mại dâm và các quan tham ô, rút ruột công trình. Tuổi đời còn trẻ lẽ ra là lực lượng đóng góp rất nhiều cho đời sống xã hội, quê hương đất nước, chỉ vì chạy theo chủ nghĩa hưởng thụ và mất phương hướng nên dẫn đến khổ đau cùng cực. Mỗi ngày gỡ một tờ lịch trôi qua trong niềm đau đớn, ân hận. Người xưa từng nói “*Một ngày trong tù bằng nghìn thu ở ngoài*”, do thời gian dày vò tâm lý đã làm cho người chịu đựng cảm thấy dài đằng đẵng với trạng thái mệt mỏi, căng thẳng, mặc cảm, giằng xé lương tâm. Chưa kể đến nhân tình thế thái, lúc còn ăn sung mặc sướng, có người chu cấp thì quán quýt yêu thương; bây giờ trở thành phạm nhân thì họ xa lánh, không thèm thăm viếng. Nhiều cha mẹ, gia đình có con trong tù cảm thấy như trút được một gánh nặng. Tù nhân bị các quản lý trại giam xem như tội đồ, khinh khi dè bieu. Tình trạng đại bàng đen, đại bàng đỏ lẫn lút, hà hiếp cũng làm mất an vui. Có tiền phải giấu giếm, trở nên bòn xén, nếu không muốn bị trấn lột bởi đại bàng, đàn anh đàn chị, ma cũ bắt nạt ma mới. Đó là thế giới của khổ đau, mạnh hiếp yếu, con người ở trong môi trường đó nếu không biết cách sẽ trở nên hẹp hòi, ích kỷ.

Nhân vật Trư Bát Giới trong *Tây Du Ký* là ví dụ điển hình. Nhân vật này chỉ có hai tay chân như người, còn lại là mõm heo, đầu heo, tai heo, bụng heo, tướng đi heo, ăn uống giống heo, cá tính heo, não trạng, hành động, ứng xử, giao tế hoàn toàn heo. Cuộc hành trình tâm linh của thầy trò Đường Tăng từ Trung Hoa sang Tây Trúc gặp trở ngại 108 nạn cũng từ con heo này. Khi còn ở trên cõi trời, ông là Thiên Bồng Nguyên Soái, vì chủ nghĩa hưởng thụ mà bị đày xuống trần gian. Nghiệp tạo trên thiên đình là tán tỉnh, hưởng tình, hưởng vật dục, ăn nhậu nên đọa xuống làm con heo. Nỗi khổ

20 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

niềm đau của Trư Bát Giới không chỉ giày vò bản thân mà còn phiền lụy đến thầy trò Đường Tăng.

Đức Phật đã kể câu chuyện của con heo nhân dịp gia chủ phát tâm cúng dường để đưa tất cả chúng ta vào một sự suy tư về tiến trình nhân quả trải qua trong ba đời: Quá khứ, hiện tại và vị lai. Thấm nhuần luật nhân quả, chúng ta mới bắt đầu nỗ lực gieo những hạt giống tạo ra nụ cười, hạnh phúc, phước báu lâu dài. Muốn được như vậy, chúng ta phải làm lành, lánh dữ, thà nghèo giữ được nhân tâm đạo đức thì giá trị hạnh phúc đó sẽ theo ta mãi. Theo kinh Phật, ai sống đời giữ năm điều đạo đức, quy ngưỡng Phật như là một nền tảng tâm linh, quy ngưỡng lời Phật dạy như là nền tảng tri thức của tinh thần, quy ngưỡng những vị xuất gia chân chính như là người hướng dẫn tại các chùa, thì người đó sẽ không bao giờ sợ hãi. Sống theo đạo đức thì nơi đâu chúng ta cũng thân nhiên vui cười.

Thế giới giang hồ là thế giới của thanh trừng, loại trừ và giết chóc. Bàn tay đầm máu này sẽ bị bàn tay của kẻ khác vấy máu lại. Nguyên lý “*Vô quýt dày có móng tay nhọn*” sẽ làm cho thế giới đó không có được một ngày hạnh phúc thật sự. Những kẻ đàn anh đàn chị cũng chỉ sống trong ảo giác chứ không thể là đàn anh đàn chị thật sự. Chúng ta sử dụng điều kiện vật chất từ mồ hôi nước mắt lương thiện của chính mình giúp đỡ người khác có nụ cười hạnh phúc thì vị thế của chúng ta được tôn trọng, quý kính và thương yêu. Gây đau khổ cho người, nghiệp báo đó sẽ theo đuổi bằng tù đầy, bệnh tật, chết yểu, khổ đau, và một tiến trình tái sinh rất bất hạnh.

Chương 2:

THIỆN NỤ CƯỜI



Giảng tại Chùa Giác Ngộ, ngày 28-11-2009

Phiên tả: Nhật Ngọc

KHÁI NIỆM “THIÊN CƯỜI”

Thiên nụ cười là nghệ thuật giúp chúng ta làm mới sức khỏe, làm mới thái độ tinh thần, làm mới dòng cảm xúc để mình trở nên hân hoan, hạnh phúc và bình an hơn. Phật giáo Bắc tông có tượng Phật Di Lặc, dân gian gọi “*tếu Phật*” không phải là Phật tếu lâm mà là đức Phật cười thoải mái. Hình dáng của đức Phật Di Lặc được tạc theo mô phỏng từ cuộc đời của Hòa thượng Bồ Đại, vì người ta cho rằng Hòa thượng là hậu thân của đức Phật Di Lặc. Tượng Phật được khắc gương mặt cười rất thoải mái, cái bụng thật to tượng trưng cho hai đặc tính trong sự tu tập và trị liệu đó là hoan hỷ và độ lượng. Người có lòng hoan hỷ thường tạo cho mình nụ cười và đem đến niềm vui cho những người khác. Người có lòng độ lượng không bao giờ chấp nhứt những chuyện không đáng quan tâm. Bất cứ cái gì mang lại, dù cô tình hay vô ý, đều có thể được khắc phục và vượt qua.

Trong truyền thống thiền học Phật giáo Trung Hoa, tượng đức Phật Thích Ca được tạc với nụ cười mỉm chỉ, tay cầm một đoá sen đưa lên. Chữ Hán gọi “*Niên Hoa Vi Tiểu*” tượng trưng cho sự truyền tâm ấn tâm giữa Ngài và vị đệ tử quan trọng nhất là Tôn giả Ca Diếp, như một ấn chứng rằng “*Chánh pháp nhãn tạng. Niết bàn diệu tâm. Thực tướng vô tướng*”. Những gì Ngài phát hiện dưới cội bồ đề và truyền bá trong rất nhiều năm đã chính thức được Ngài Ca Diếp kế thừa. Đó là lý giải của Phật giáo Trung Hoa, nhưng Phật giáo Nam tông lại không chấp nhận việc đó vì theo truyền thống, đức Phật thuyết pháp không có gì giấu diếm. Tất cả những bí quyết tâm linh được Ngài truyền bá giới thiệu cho chúng ta hoàn toàn không có bất kỳ sự giấu kín nào, cho nên kho tàng chánh pháp, cặp mắt của chánh pháp và giá trị của nó không chỉ để dành riêng cho Ngài Ca Diếp kế thừa, mà cho tất cả

24 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

mọi người, dù xuất gia hay tại gia, đều được quyền hưởng các giá trị đó.

Hai hình ảnh của đức Phật Di Lặc và Phật Thích Ca liên hệ đến nụ cười. Dĩ nhiên khi nghe đến “*thiền nụ cười*”, nhiều người sẽ hơi ngạc nhiên vì trong tứ thiền: Thiền thứ nhất, thứ hai, thứ ba, thứ tư, đâu có thiền nào liên hệ đến nụ cười. Hoặc một số có thể lý luận thêm rằng trong các thiền vô sắc giới như không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng, phi phi tưởng xứ cũng đâu có thiền nào liên hệ đến nụ cười.

Như vậy thiền nụ cười có nguồn gốc hay không? Chúng tôi tạm dùng khái niệm “*thiền nụ cười*” để mô tả giá trị trị liệu của nó dưới góc độ của thiền. Nếu hành giả áp dụng sẽ có thể tăng cường sức khỏe cho bản thân và tối thiểu giúp mình trẻ hơn vài ba tuổi. Ngoài ra, việc thực tập mỗi ngày còn làm vui đi nỗi buồn, roi rụng những phiền não, trầm uất, bế tắc trong cuộc đời.

Cười có rất nhiều loại, như nghệ thuật cười duyên mà phần lớn phái nữ sử dụng; cười giòn giã; cười khúc khích; cười kha kha đẩy mạnh luồng hơi ra ngoài. Hầu như người đang cười khó có thể kiềm chế được chính mình. Khi nụ cười tỏa ra thì lòng cảm thấy hân hoan, sức sống dâng tràn hơn. Cười chum chim, cười toe toét, cười tủm tỉm, cười xòa cũng đều là những cách mô tả các sắc thái khác nhau của nụ cười. Một nụ cười tự nhiên có thể có khi tiếp xúc với điều gì quá khôi hài hay quá tức tối đến mức phải bật ra tiếng cười để thể hiện sự ngạc nhiên trước điều mà mình không ngờ tới.

Tiếng cười bao gồm niềm vui và nỗi buồn, nhưng thiền nụ cười lại là một nghệ thuật nuôi dưỡng niềm vui sâu lắng đối với những người chưa từng có niềm vui, và nó phóng

thích bất hạnh đối với những người gặp nhiều gian truân thử thách và sự không như ý trong cuộc đời.

Thiền được định nghĩa như trạng thái chuyển hóa tâm, làm chủ dòng cảm xúc, trong khi đó, cười là việc thể hiện sự lao theo dòng cảm xúc về phương diện vui. Vậy cười có thể được sử dụng như một liệu pháp thiền hay không? Thăng bằng cảm xúc là làm thế nào làm chủ được phản ứng của nó. Có hai khuynh hướng đối với cảm xúc. Thứ nhất là hợp gu, như ý, hài lòng, tâm chúng ta khởi lên thái độ lưu luyến, bám víu, tư hữu nó, do vậy lòng tham phát sinh. Thứ hai, đối với những gì không thích, không ưa, thì sự bức mình, tức tối nổi dậy như phản ứng của lòng sân, người thô tháo có thể có hành động hủy diệt, loại trừ theo kiểu “*mặt trắng mặt trời*”, “*ngày và đêm*”, có cái này thì thiếu vắng cái kia và ngược lại, đó chính là biểu hiện của lòng sân. Như vậy, cảm xúc thường dẫn đến tham, sân, si, cũng là cách thức không làm chủ khác.

Mặc dù cười thể hiện niềm vui nhưng nếu ta lao theo nó một cách không tự chủ thì ta trở thành người đi tìm và thỏa mãn cảm xúc tham ái. Ở đây, khái niệm thiền nụ cười chỉ các kỹ năng của thiền để tạo ra niềm vui và sử dụng niềm vui của nụ cười để giải phóng những ức chế tâm lý, những nỗi khổ niềm đau trong một ngày. Ta sẽ có tiến trình chuyển hóa rất tích cực trên cơ thể và trong cuộc sống, cho nên ở chừng mực tương đối, ta vẫn có thể xem nghệ thuật của tiếng cười được huấn luyện là một tiến trình của thiền nhằm đạt an vui trong cuộc đời.

CÂU LẠC BỘ CƯỜI

Lễ hội cười hiện nay đã có mặt khắp nơi trên thế giới. Người đầu tiên có công sáng lập lễ hội cười là bác sĩ tâm lý Madan Kataria ở Bombay Ấn Độ vào năm 1995. Sở dĩ ông sáng lập loại yoga cười là vì ông đã đối diện với rất nhiều nỗi

26 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

đau, bế tắc gia đình, và những bất hạnh của người thân. Nhìn thấy tại thủ phủ Bombay, thuộc bang Maharashtra, là kinh đô của nền kinh tế, đời sống con người quay cuồng như cái máy, sự chênh lệch giữa giàu nghèo, giữa tỷ phú và những người sống ở khu vực ổ chuột quá cách biệt, những căng thẳng dẫn đến nỗi khổ niềm đau hàng ngày với kết quả nhiều người tuyệt vọng và tự vẫn, nên ông mới suy nghĩ đến liệu pháp cười, giúp người giàu hạnh phúc về cảm xúc, người nghèo không uất hận bế tắc trong cuộc đời, thậm chí có thể vượt qua được những gian truân thử thách. Từ đó ông viết bài về liệu pháp cười qua yoga và nhanh chóng trở thành làn sóng của sự thực tập. Thời điểm đó, ông nổi tiếng không thua gì các minh tinh màn bạc. Nhiều bang và nước ngoài thỉnh mời ông diễn thuyết hướng dẫn thiền yoga của nụ cười mà ông đã công hiến cho cư dân Bombay.

Câu lạc bộ cười đầu tiên do ông thành lập phần lớn là những người trên tuổi năm mươi lăm. Những người này sau khi về hưu, về nhà sống trong không gian chật hẹp, tiếp xúc với con cái thậm chí hai ba thế hệ trong một gia đình, kẻ tánh này, người tánh kia, căng thẳng mệt mỏi, bế tắc phát sinh. Khi tham gia câu lạc bộ, mỗi ngày họ gặp nhau ở công viên hoặc khu thoáng mát trên bãi cỏ vốn có rất nhiều ở Ấn Độ, họ theo hướng dẫn của vị bác sĩ khai sáng để huấn luyện nụ cười trong vòng mười lăm phút. Khi hiệu lệnh cười bắt đầu thì tất cả đều cười thật tươi, gạt bỏ mọi chuyện buồn phiền bức dọc ra ngoài. Ai không vui, khó chịu, cau có, mệt mỏi, bệnh tật nhiều chùng nào thì càng phải trải nghiệm nụ cười nhiều chùng đó, vì nụ cười có tác dụng phóng thích những căng thẳng này.

Bác sĩ Madan đã chứng minh trẻ em có khả năng cười một cách tự nhiên từ 200 đến 400 lần một ngày. Trong khi đó người lớn kém hơn trẻ em mười lăm lần. Nếu công việc làm

ăn, sự căng thẳng không được phóng thích thì nhiều người lớn có khả năng đánh mất nụ cười, chỉ còn lại trên gương mặt những nặng trĩu ưu tư. Ai ý thức quá nhiều về dòng cảm xúc, tư duy quá nhiều vào kinh nghiệm khổ đau trong quá khứ, bị ám ảnh quá nhiều về những điều không như ý thì gương mặt người đó lúc nào cũng u ám khiến người khác mệt mỏi lây. Chúng ta tiếp xúc và sống chung với những người căng thẳng như thế sẽ càng bị căng thẳng nhiều hơn. Cho nên, người thiếu vắng nụ cười không chỉ hành hạ bản thân về cảm xúc mà còn truyền chất liệu khổ đau cho những người khác một cách vô tình hay cố ý như một cộng hưởng nhân quả trong tương quan xã hội nói chung.

Tại quảng trường Town Hall, thủ phủ Copenhagen, Đan Mạch, vào ngày chủ nhật của tuần lễ thứ hai mỗi tháng thường diễn ra lễ hội cười. Từ sáng đến chiều tối, hết đợt này đến đợt khác, thậm chí có thời điểm người ta đến dự khoảng năm bảy ngàn người, trở thành một lễ hội văn hóa rất đặc sắc. Dĩ nhiên người đến thực tập cười không mang theo rượu bia, thuốc lá hay dẫn theo những người bạn tán gẫu. Ở đây, người ta chỉ đi một mình, nếu có thêm người thân càng tốt, và không mang theo bất kỳ dụng cụ hỗ trợ nào. Trong lúc thực tập cười, họ phải nghĩ tưởng rằng nỗi khổ niềm đau đang theo hơi thở tổng khứ ra ngoài.

Tại Brazil, có một số công ty xuất khẩu nụ cười, nghĩa là họ chuyên huấn luyện những nhân viên có nụ cười tươi tắn. Nơi nào đang khổ đau, uất hận thì thuê nhân viên nụ cười về, để mỗi khi nhìn thấy nhân vật cười, tự động nỗi buồn phiền tan biến. Trong tương lai chúng tôi đoán Nhật Bản sẽ chế tạo ra robot nụ cười. Robot sẽ trở thành kẻ phục vụ rất tích cực các công việc trong gia đình, không cãi vã với chủ, không làm phiền muộn bất cứ ai, không gây đồ nát, hư mất,

28 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

mà ngược lại đóng góp, phụng sự, giúp đỡ, luôn kèm theo lời cảm ơn và nụ cười, mỗi khi được chủ giao việc thì nở nụ cười. Chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy hân hoan khi sống và giao tiếp với những robot nụ cười như vậy.

Thái Lan, theo nghĩa đen, là “*đất nước tự do*”, tuy nhiên dân nước này lại hãnh diện với danh xưng “*đất nước của những nụ cười*”. Các chiêu đãi viên hàng không, hay những người làm công việc ở nơi công cộng đều được huấn luyện rất bài bản. Trước khi nở nụ cười thật tươi trên môi, họ thường chấp tay như một búp sen cúi chào, vì trên 95% người dân Thái Lan theo Phật giáo. Trong lúc thể hiện nụ cười, họ quán rằng đôi môi mình như một đóa sen đang nở, có đầy đủ gương, nhụy, cánh, hạt và hương thơm nhẹ nhẹ thoảng ra, mang đến cho người tiếp nhận cảm giác hài lòng. Sự huấn luyện nụ cười như vậy dẫn đến chính sách xem đất nước của mình là đất nước của những nụ cười. Đây là một chương trình chính sách rất hay.

Hiện nay trên thế giới có tối thiểu 5.000 câu lạc bộ cười. Dĩ nhiên cũng có nhiều nơi thành lập câu lạc bộ cười mà không đăng ký, cho nên con số thống kê bao giờ cũng ít hơn con số thực tế.

NỤ CƯỜI VỀ PHƯƠNG DIỆN SINH LÝ

Ta có thể định nghĩa cười là một phản xạ sinh lý của cơ thể, giúp chúng ta có tiến trình thở ra đặc biệt và làm rung thanh để nhiều lần để tạo trạng thái thoải mái. Về phương diện mô tả, động tác cười được biểu hiện bằng sự nhếch môi, hé miệng, thỉnh thoảng nhe răng, có khi bật thành tiếng, đôi lúc cười mỉm chi, tất cả đều thể hiện cảm xúc vui mừng phấn chấn hay biểu tỏ một thái độ cảm xúc nhất định nào đó. Khi thực hiện các động tác cười như trên thì sự hỗ trợ cho sức khỏe chắc chắn có.

Một số nhà khoa học đã thực nghiệm nụ cười nhân tạo trên các con chuột. Người ta dùng dụng cụ kích hoạt một cách chùng mực lên bụng và nách những con chuột như làm trên con người. Sau đó, họ tiến hành đo bằng máy những phản ứng cảm xúc của con chuột và đi đến kết luận rằng nó có phản ứng rất tích cực được hiểu đồng nghĩa với khái niệm hạnh phúc.

Thí nghiệm thứ hai, họ cho các con chuột giao cấu với nhau và đo độ phản ứng trên não của nó. Kết quả cho thấy độ rung cảm không nhiều so với nụ cười được kích hoạt ngay vùng bụng và vùng nách. Cuối cùng người ta đi đến kết luận, bản chất của nụ cười cũng có được niềm vui như khi thể hiện quan hệ giới tính trong các chủng loại động vật khác nhau. Mặc dù nghiên cứu đó chưa trải nghiệm đối với con người, nhưng chúng ta có thể khẳng định, cười là sản phẩm đặc biệt của con người mà ít khi loài động vật khác có được những biểu hiện tương tự. Một số con vật được huấn luyện trên các rạp xiếc có thể làm được việc đó một cách có điều kiện, nhưng nhìn chung chủng loài động vật không thể làm được ở mức độ phổ quát hóa. Cho nên được thân người là một phước báu để trải nghiệm nụ cười. Không cười là tự đánh mất quyền lợi mà bản chất hạnh phúc cho phép chúng ta trải nghiệm ở phương diện này hay phương diện khác.

DỪNG LẠM DỤNG NỤ CƯỜI ĐỂ MUA VUI

Việc sử dụng nụ cười sai phương pháp khiến người trải nghiệm cũng phải trả một cái giá rất đắt, thậm chí cả cái chết.

Thời nhà Châu của Trung Quốc, có một vị vua tên U Vương đem lòng yêu thương người đẹp Bao Tự. Nét đẹp của Bao Tự khiến ai ngắm nhìn đều có cảm giác mê đắm. Tuy nhiên, nàng không bao giờ nở một nụ cười. Về đẹp quyền rũ

30 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

cộng nét buồn u uất càng làm cho nhà vua bị thách đố quyền lực. Trong khi cung tần, mỹ nữ triều đình luôn tìm cách thể hiện nụ cười duyên dáng gây sự chú ý đối với nhà vua, còn Bao Tự thì không làm việc này. Nhà vua bị chạm tự ái nên càng quan tâm để ý nhiều hơn, ông đem lòng thương tưởng sống chết với Bao Tự và tìm mọi cách để nàng nở nụ cười nhưng đều thất bại. Nhà vua truyền lệnh cho hầu cận thăm dò Bao Tự thích cái gì nhất và biết rằng nàng rất vui khi nghe âm thanh xé vải lụa quý. Mỗi khi nghe âm thanh đó, bao giờ Bao Tự cũng nở nụ cười. Nhà vua bèn ra lệnh cho các quan đại thần mua về tất cả những loại lụa quý nhất xé cho Bao Tự nghe. Giai đoạn đầu Bao Tự còn cười nhưng về sau nàng không cười nữa.

Nhà vua lại tìm người hiền kế, Quách Công được mời về triều đình và đưa ra kế sách làm vua hải lòng. Đó là đốt lửa ở quảng Ly Sơn, Vạn Lý Trường Thành nhằm gạt các nước chư hầu. Khi các nước chư hầu đem quân đến viện trợ, thấy nhà vua đang vui đùa với Bao Tự, họ sẽ tiu nghỉu quay trở về, sự kiện tình cờ như thế ắt làm Bao Tự vui. U Vương liền nghe theo lời khuyên sai lầm và tai họa của Quách Công. Ông đã đến Ly Sơn ở quảng những hỏa đài và ra lệnh châm lửa đốt hỏa đài. Các nước chư hầu thấy lửa ngày càng lớn, nghĩ rằng có đại họa của giặc phương Bắc, thường là dân Khương Nhung và Hung Nô, nên cất quân đến viện trợ theo khế ước mà họ đã ký với U Vương. Đến nơi thì thấy nhà vua đang ân ái cùng Bao Tự. Khi nhìn hàng đoàn tướng lĩnh, quân binh các nước chư hầu quỳ mọp dưới chân nhà vua chờ lệnh, Bao Tự đã bật cười nghiêng ngả và nhà vua nhờ đó mà thấy lòng hạnh phúc theo.

Các nước chư hầu rút quân về với tâm trạng âm ức nghĩ rằng mình bị nhà vua chơi trác. Tin này lan truyền ra, bọn

Hung Nô và mọi rợ Khương Nhung liền cất quân đến đánh một cách bất ngờ làm quân lính và hầu cận của U Vương không thể nào trở tay kịp. Một số lính sống sót chạy đến các hỏa đài phát hỏa ra hiệu lệnh cầu cứu. Lần này, các nước chư hầu nghĩ rằng nhà vua lại muốn gạt mình lần thứ hai nên không một tướng lĩnh nào ra lệnh cho binh lính đến viện trợ.

Kết quả, U Vương bị giết chết và Bao Tự bị bắt về làm tù binh nô lệ tình dục. Câu chuyện lịch sử Trung Quốc cho chúng ta thấy cái giá phải trả cho nụ cười của người đẹp là mất nước. Từ đó họ có thành ngữ: “*Nhất tiểu khuynh thành, tái tiểu khuynh quốc*”. Một nụ cười của người đẹp làm nghiêng thành đổ nước, cười thêm lần nữa làm mất luôn cả quốc gia. Nhà vua đam mê sắc đẹp và mê nụ cười của sắc đẹp nên hại cả bản thân do vì bày mưu lập kế làm mất lòng tin của quần thần và các nước chư hầu.

Sự cười của việc thỏa mãn khoái lạc giác quan là một tai họa. Cười đó gọi là cười ham vui mà kinh *Địa Tạng* nói “*ham vui khổ vô cùng*”. Cái cười trên sân khấu như Gala Cười, phần lớn cũng chỉ chọc vào những cái tục mà về phương diện văn hóa người ta không thể hiện nó. Cho nên trên sân khấu, họ hợp thức hóa đem đến cho cả người thực hiện lẫn người xem những trận cười sảng khoái. Thậm chí người ta phải tốn rất nhiều tiền để mua những trận cười trên Gala hay sân khấu cười nói chung. Cái cười này là cái cười thỏa mãn khoái lạc giác quan, có tích cực nhưng đôi khi rất tục. Chạy theo nền văn hóa cười thiếu chọn lọc như thế, đôi lúc mình trở nên tục tĩu, ngớ ngẩn và đánh mất một phần giá trị tư cách con người.

GIÁ TRỊ TRỊ LIỆU CỦA NỤ CƯỜI

Để cho cười trở thành một phương tiện trải nghiệm thiện, giải phóng những nỗi đau thì ta phải biết cách thể hiện nó

32 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

thành công. Trước nhất, ta cần phải nắm rõ giá trị trị liệu thể xác bằng nụ cười đúng phương pháp thiên. Nhà văn Mỹ tên Norman Cousins, sinh năm 1915 qua đời năm 1990, được xem là tác giả đầu tiên đã phân tích về liệu pháp nụ cười trong chữa bệnh. Nhưng rất tiếc phong trào của ông chỉ dừng lại ở tâm lý học và trong một số giới trí thức. Người ta chưa được phổ quát hóa như trường hợp bác sĩ Madan của Bombay Ấn Độ. Vào năm 1979 ông Norman Cousins xuất bản cuốn *"Anatomy of Laughs"*, tạm dịch là *"Giải phẫu nụ cười"*, đó là từ gọi nôm na còn nguyên văn tác phẩm của ông là *"Anatomy of an illness"*, tức là *"Giải phẫu một chứng bệnh"*. Khi phân tích về những chứng bệnh, ông kết luận, phần lớn do con người thiếu nụ cười mà ra. Dù bệnh ở mức độ nhẹ nhưng thiếu việc trải nghiệm nụ cười cũng làm cho sự trầm uất gia tăng dẫn đến bệnh ngày càng tăng trưởng, kháng thể suy giảm, cái chết diễn ra sớm hơn. Bế tắc khiến người bệnh trở nên tuyệt vọng thậm chí muốn tự vẫn. Thông qua tác phẩm này, ông đề nghị mỗi người hãy thực tập cho mình những nụ cười tươi đẹp để trải nghiệm hạnh phúc trong cuộc đời vốn quá nhiều nỗi khổ niềm đau và những điều không như ý.

Theo y khoa, nụ cười tự nhiên hay nụ cười nhân tạo đúng phương pháp đều có tác dụng tốt cho cơ hoành, nghĩa là độ liên hệ giữa vùng ngực và vùng bụng được chuyển động tối thiểu mười tám lần so với mức bình thường chưa có nụ cười diễn ra. Nhờ đó, khí phổi được lưu thông một cách dễ dàng hơn, máu theo đó đến tim đầy đủ hơn, những cơ liên sườn hay cơ mặt được kích thích, sự sáng khoái và kháng thể gia tăng. Về phương diện y học, tác dụng trên cơ thể từ nụ cười có phương pháp rất lớn, chưa chắc ta uống nhiều thang thuốc bổ mà có được. Uống thuốc bổ thường dẫn đến sự dư thừa tạo ra các loại bệnh tật khác. Nụ cười cho ta cơ chế tự điều chỉnh những trục

trắc trong lục phủ ngũ tạng và những bế tắc nói chung, cho nên giá trị của nó tốt đẹp mà không có phản ứng phụ.

Ngoài ra, các nhà y khoa còn chứng minh cho chúng ta thấy khi thực hiện một nụ cười thì chất endorphin từ bộ não được tiết ra nhiều, có khả năng làm giảm đau tự nhiên. Nó tốt hơn hàng trăm lần so với các loại thuốc giảm đau như paracétamol, v.v... vì các loại này ít nhiều liên hệ đến bao tử, gan, và nhiều bộ phận khác trên cơ thể. Trong khi đó, chất giảm đau tự nhiên endorphin sẽ giúp chúng ta điều chỉnh đau nhức mà không cần tốn tiền mua thuốc và cũng không cần phải đi bác sĩ.

Các bác sĩ khuyên rằng, bệnh nhân của các chứng bệnh nan y như ung thư nếu mỗi ngày thực tập cười trung bình từ năm đến mười lăm phút thì tuổi thọ người đó kéo dài thêm tới thiểu vài ba năm. Từ sự hỗ trợ của nụ cười, nếu ta duy trì được niềm hoan hỷ và buông xả lâu hơn theo phương pháp thiền nụ cười của Phật giáo, đôi lúc ta có thể vượt qua những chứng bệnh nan y này. Nhiều bệnh viện trên thế giới đã thí nghiệm với kết quả xác suất tương đối giống nhau, cho nên việc áp dụng nó sẽ có giá trị trị liệu rất lớn. Rất tiếc là hiện nay tại các bệnh viện, người ta lại không truyền bá hoặc không để trong các sổ tay hướng dẫn cho bệnh nhân những hình ảnh cười, hình ảnh thái độ sống tích cực, những cách giải quyết vấn đề, những nghệ thuật buông xả để bệnh nhân ngoài việc nhận các dịch vụ y tế từ bệnh viện, từ bác sĩ giỏi và những trị liệu y khoa khác, còn nhận được sự hỗ trợ trong tự thân để tự điều chỉnh những trục trặc. Có như vậy, kết quả trị liệu sẽ đảm bảo cao hơn nhiều so với việc ta chỉ trị một cách bình thường về phương diện vật lý.

Chất thứ hai y khoa cũng đã xác định có thể được tạo ra qua tiến trình của nụ cười tự nhiên, đó là aldrenalin có khả

34 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

năng giúp con người sáng khoái, nhanh nhẹn, nhạy cảm và có thái độ tinh tấn hơn. Nếu ta làm cho chất này xuất hiện nhiều lần thì người đó có thể tự điều trị chứng bệnh mất ngủ. Chứng mất ngủ phần lớn liên hệ đến trạng thái buồn bực, sân hận, khổ đau, tức tối, bực dọc. Nó trù ức trong tâm, đè nặng dòng cảm xúc, làm cho ý thức con người tiếp tục hoạt động vào ban đêm mà lẽ ra đó là thời gian cần thiết dành cho giấc ngủ, kết quả họ bị mất ngủ trắng đêm. Sau đó họ sẽ có nhu cầu tìm đến bác sĩ để được uống thuốc ngủ.

Thuốc ngủ ban đầu diễn ra như là sự hỗ trợ cho chúng ta đỡ mất sức khoẻ vào ngày hôm sau, nhưng nó lại tạo nên sự lệ thuộc về thân và tâm lý. Hôm nào không uống thuốc ngủ đúng dose yêu cầu, thì chúng ta có cảm giác mình sẽ không thể ngủ được. Đó là một nỗi ám ảnh tâm lý. Sau thời gian sử dụng thuốc ngủ thì liều lượng thường gia tăng. Nếu trước đây ta uống nửa viên thuốc là có thể ngủ được thì sau một thời gian ta có nhu cầu uống một viên, rồi viên rưỡi v.v... cứ như thế mà tăng dần. Hậu quả trí nhớ của ta bị giảm dần đều, vì thuốc ngủ gây phản ứng ức chế bộ nhớ, khiến thần kinh mỗi mết dần đến tình trạng bị tê liệt không thể hoạt động được nữa, do vậy giấc ngủ diễn ra. Ngủ như thế rất tiêu cực.

Thực tập cười trước khi đi ngủ là phản ứng tích cực. Nó phóng thích những căng thẳng trên cơ bắp, căng thẳng trong dòng cảm xúc, do vậy giấc ngủ diễn ra dễ dàng. Đối với lục phủ ngũ tạng, nụ cười giúp dạ dày co bóp tạo tiến trình hô hấp tích cực, làm giãn nở các phế nang, kích thích dịch tiêu hóa, đồng thời trị được các chứng bệnh như táo bón và rối loạn hệ tuần hoàn nói chung. Rất đơn giản nhưng nó lại có hiệu quả trị liệu lớn. Ngoài ra, nụ cười còn có khả năng thư giãn các cơ bắp, xoa bóp nội tạng, làm giảm chứng phong thấp và thấp khớp. Đây là một chứng minh mới của y khoa

ngày nay, không phải chỉ liên hệ đến những chứng bệnh thuộc hệ tuần hoàn, hô hấp, các cơ mà những bệnh về xương khớp cũng được giải quyết, vì tất cả bệnh xương khớp đều liên hệ đến hệ thống thần kinh. Có ba loại hệ thống thần kinh: thần kinh ngoại biên, thần kinh cảm giác và thần kinh thực vật. Trong đó, thần kinh ngoại biên và cảm giác liên hệ đến các cột sống, các đốt xương sống của chúng ta trên toàn bộ cơ thể. Khi ta bị thấp khớp, đau nhức xương, đó là sự chèn ép các dây thần kinh ít hoặc nhiều với các đốt xương, do vậy cảm giác đau xuất hiện. Thực tập cười để kích thích cơ phá vỡ sự chèn ép này, độ giãn nở được diễn ra, mức độ đau hạ xuống đáng kể.

Cụ thể, ai đang đau nhức răng hay đau bụng mà xem những bộ phim hài có nội dung tích cực như phim Charlot hay những kịch cười có sự tham gia của Bảo Quốc, Hồng Nga, Hoài Linh, Minh béo... tức những nhân vật nổi tiếng trong làng cười, thì tự động cái đau bị quên đi, vì ý thức lúc đó đang trải nghiệm trên niềm vui của ý thức, nó không còn cơ hội để ý đến cái đau đang khổng chế trên cơ thể chúng ta, do đó cái đau đang hiện hữu nhưng lại được vượt qua một cách tự nhiên và nhẹ nhàng.

THỰC TẬP NỤ CƯỜI

Năm 2009, chúng tôi đã tổ chức ba chuyến hành hương Ấn Độ, vào tháng ba, tháng tư và tháng mười. Trong cả ba chuyến này, chúng tôi đều thành lập hai câu lạc bộ cười trên hai xe, mỗi xe khoảng ba mươi hai thành viên. Sáng sớm chuẩn bị lên xe, tất cả đứng ở bãi cỏ của khách sạn để thực tập cười, khi lên xe cười thêm lần nữa, sau đó mới sinh hoạt. Chương trình sinh hoạt buổi sáng đôi lúc là tụng kinh *Di giáo*, kinh *Phước đức*, kinh *Từ Bi*, kế tiếp là những chia sẻ về văn hóa, triết học, tôn giáo Ấn Độ dưới hình thức giao lưu,

36 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

vấn đáp hoặc những bài thuyết giảng. Khi khách hành hương được theo dõi các chương trình sinh hoạt như trên sẽ quên đi ý thức để ý đến thời gian, vì đi từ Phật tích này sang Phật tích nọ phải mất vài trăm cây số mà đường lại xấu, đôi lúc mất mười tiếng hoặc mười một tiếng mới tới nơi, tham quan chỉ được một hai tiếng lại phải lên xe đi tiếp.

Nếu không có những chương trình như thế sẽ rất mệt mỏi. Trên xe, ai ngồi những hàng ghế phía sau thì bị tung, nhảy vì độ dằn xóc khá nhiều. Chúng tôi yêu cầu tất cả cùng quán tưởng mình đang nằm trên ghế massage toàn thân. Ghế massage này thúc đẩy máu huyết lưu thông, ta có cảm giác được đấm bóp nhẹ nhàng, thoải mái và sau khi được đấm bóp, ta có một giấc ngủ ngon lành. Để giữ giấc ngủ chúng tôi mở băng nhạc Phật giáo với những điệu nhạc du dương trầm bổng. Đây cũng là nghệ thuật giúp chúng ta đỡ cảm thấy thời gian quá lâu. Sau khi cười thoải mái trên xe, chỉ cần ngủ người ra sau là chúng ta có thể ngủ được.

Cách quán tưởng thứ hai để hỗ trợ cho nụ cười, đó là ý nghĩ mình đang nằm hay đang ngồi trên chiếc xe hơi của chính mình, hoặc xe bus ở quê hương mình. Phần lớn Việt kiều đều có xe hơi đi làm. Việt Nam thì không phải ai cũng có xe hơi vì đường sá chật hẹp, xe hơi bán với giá cao gấp ba lần so với Hoa Kỳ. Do vậy ta có thể quán tưởng mình đang ngồi trên xe bus tại Việt Nam, hoặc đang ngồi trên chiếc xe gắn máy của bản thân để đỡ có cảm giác lạ chỗ. Mất ngủ là do chúng ta bị lạ chỗ, lạ mùi giờ. Sự chênh lệch giờ giữa Hoa Kỳ và Việt Nam cũng như Ấn Độ, khoảng từ tám đến mười hai giờ. Đêm bên này là ngày bên kia, đang đi giữa ban ngày của Ấn Độ thì thói quen giờ ngủ đến, khiến chúng ta riu mắt lại. Trong tình huống đó, chúng ta phải quán tưởng rằng mình đã về nhà, mình đang ở trên chiếc

giường của chính mình, được như thế thì việc lịch mũi giờ và lịch địa dư không ảnh hưởng.

Làm từ thiện tại bốn khu Phật tích, trước khi phân phối những tặng phẩm đến các thành viên đại diện cho các gia đình nghèo ở khu vực xung quanh Phật tích, chúng tôi yêu cầu họ thực tập cười. Người Ấn Độ sống ở những khu vực nghèo thường trông già trước tuổi. Một bà mẹ hoặc một người cha đang ẵm em bé trên tay, chúng ta cứ tưởng bà ngoài năm mươi tuổi hay ông ta khoảng sáu mươi tuổi nhưng trên thực tế họ chỉ ngoài hai mươi. Vì nỗi bất hạnh, nghèo khó, vất vả lao động chân tay diễn ra nhiều năm tháng, thậm chí từ đời này qua kiếp nọ, mà họ mất hẳn nụ cười. Trên gương mặt bao giờ cũng hiện diện vô số nếp nhăn, sự mệt mỏi, bần hàn. Chúng tôi yêu cầu họ cười và khi thực tập cười, chúng tôi chụp hình, quay phim thấy ai cũng đẹp.

Chúng ta hãy cười. Mỗi người có thể cười theo cách riêng của mình và khi cười, chúng ta phải quán tưởng hơi thở trực khí đang được tổng khứ ra ngoài. Nỗi đau, nỗi buồn giận, sự căng thẳng, uất hận, bế tắc, tuyệt vọng cũng đi theo trực khí này. Sau đó ta hít thở thật sâu và quán tưởng rằng không khí trong lành, niềm vui, hạnh phúc, bình an, sự hanh thông trong cuộc đời sẽ có mặt trên từng lớp tế bào của ta, trên từng giây trải nghiệm của ta và ta là người hạnh phúc nhất.

Thiền Phật giáo chủ yếu giúp chúng ta quán tưởng. Còn nếu cười kha kha thì nụ cười chỉ có giá trị trị liệu vật lý ở một mức độ tương đối. Thêm quán tưởng thì ta đạt hiệu quả vừa vật lý vừa tâm lý, do đó giá trị của nụ cười sẽ cao hơn nhiều lần. Hãy cứ cười thoải mái, cười lớn tiếng, đừng ngại. Chúng ta tập cười để trị bệnh, và khi cười như thế, ta sẽ thấy đời mình thăng hoa.

38 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Để hỗ trợ nụ cười, chúng tôi đề nghị mỗi người hãy mua cho mình một cái gương soi. Mỗi khi buồn, chúng ta mở gương ra xem sắc mặt mình đóng băng lạnh giá, căng thẳng và xấu xí. Tương phản với tấm gương, mình thấy không được hạnh phúc thì hãy tập cười. Đừng quan tâm nếu có ai nói mình bất bình thường, cứ tập nở nụ cười thật vui. Thực tập như thế, ta khác với bệnh nhân tâm thần. Bệnh nhân tâm thần ngồi cười cả ngày mà không biết cười cái gì, đó mới là bất bình thường. Còn ta bình thường, sử dụng cái bình thường một cách có dụng ý để giải quyết những bất bình thường thì ta sẽ thành công.

Gala cười là gì? Là nghệ thuật tạo ra những bất ngờ trong lời đối thoại, trong diễn xuất, trên gương mặt... Những người làm nghề đó thì gương mặt phải tiểu lâm, nhìn vào là muốn cười, họ diễn thêm chút nữa có thể khiến ta cười nghiêng ngả từ lúc này qua lúc khác. Chúng ta có thể mua sẵn đĩa hài phục vụ cho những lúc tâm trạng chán chường, buồn bã. Hãy cố gắng thực tập, đang lúc cười hãy quán hình tượng của Bồ tát Di Lặc hoan hỷ, độ lượng vượt qua bất hạnh một cách dễ dàng chứ không ức chế trong tâm.

Trung bình một ngày ta nên cười mười lần, mỗi lần khoảng tám chín giây. Cười nhiều quá không có tác dụng, cho nên ta phải chia thời lượng của nụ cười ra thành nhiều thời gian khác nhau. Ba thời sáng, trưa và chiều tối, cứ mỗi buổi, ta cố gắng trải nghiệm nụ cười hai ba lần. Ai ở nhà một mình có thể cười thoải mái, còn nếu có người lớn đang ngủ thì hãy ra công viên thực tập cười.

NỤ CƯỜI TRONG CHÁNH PHÁP

Vào thời đức Phật, có một vị tu sĩ xuất thân là quan triều đình. Ông rất liêm chính, chí công, vô tư. Vì liêm chính nên

ông làm mất lòng nhiều người, ai cũng tạo thù nghịch đối với ông. Ông cảm thấy ức chế nên từ quan về ở ẩn. Thời gian ở ẩn, ông được tiếp xúc với các tu sĩ Phật giáo và nhận thấy đây là con đường tâm linh lý thú. Tìm hiểu ra, ông biết họ đang tu học dưới sự hướng dẫn của đức Phật Thích Ca, cho nên ông đến xin đức Phật trở thành người tu.

Một hôm sau khi nghe thuyết pháp, theo thường lệ mọi người đứng dậy đi nhiễu quanh đức Phật ba vòng theo chiều kim đồng hồ rồi về, có người đánh lễ, có người xá chào. Ai cũng ra về, đức Phật cũng đã đi nhưng chỉ có ông ngồi tại chỗ và cười mỉm một mình, nụ cười của ông nhẹ nhàng và bình an. Các thầy tu trẻ khác nhìn thấy nghĩ rằng ông bị căng thần kinh, hay bất bình thường.

Sau đó, câu chuyện này được trình lại với đức Phật, đức Phật nói ông ta không bị tâm thần mà ông đang trải nghiệm những hạnh phúc trong đời sống của người tu. Khi còn là quan trong triều, vì nghiêm túc quá nên dẫn đến tình trạng “*nước trong không có cá*”, người quá nghiêm túc không có bạn cho nên lúc nào cũng cảm thấy cô đơn, mọi ứng xử với những người thân trở nên căng thẳng. Bản thân căng thẳng mà những người khác cũng mệt mỏi theo. Bây giờ đi theo đức Phật, trải nghiệm đời sống phóng thích những chấp trước về cảm xúc, lòng ông cảm thấy dâng trào vui sướng. Nếu ông đến với đạo Phật sớm hơn thì ông đâu có khổ mấy mươi năm như thế, ông cũng không cần phải trở thành thầy tu mà vẫn biết cách chuyển hóa khổ đau, làm một vị quan thanh liêm thanh trừ những tệ nạn tham nhũng, hối lộ, sàm tấu,... góp phần xây dựng đất nước hưng thịnh, thái bình, và bản thân vẫn được bình an vô sự.

Ông trải nghiệm và cảm thấy hạnh phúc. Là một tu sĩ không có tác đất trong tay, không tiền bạc, chỉ có ba chiếc y

40 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

một bát, mỗi ngày đi ăn xin nhưng lòng tràn đầy an lạc. Đó là nguyên nhân nụ cười của ông.

LIỆU PHÁP NỤ CƯỜI THIỀN QUÁN

Hạnh phúc thuộc về dòng cảm xúc, nó vượt lên trên rất nhiều so với các thỏa mãn giác quan. Sự sung sướng của hạnh phúc thông qua nụ cười tồn tại rất lâu. Các nhà khoa học đã chứng minh, mỗi niềm vui tồn tại không quá chín giây trên bộ não, ai khéo luyện tập thì có thể kéo dài tới đa hai mươi giây, sau đó nó sẽ xen tạp vào những dòng cảm xúc khác, hay những mối lo, những mối quan tâm khác.

Xem Gala cười ba mươi phút, tối thiểu chúng ta có cơ hội cười mười lần hoặc hai mươi lần. Ai tập được nhiều nụ cười mỗi ngày thì người đó không còn căng thẳng nữa, ngược lại, thấy rất thoải mái. Các hoa hậu lên sân khấu, ngoài hình dáng đẹp, áo đẹp, thích hợp với màu sắc ánh sáng trên sân khấu trong giờ biểu diễn, họ còn phải luôn nở nụ cười thật tươi, trước khi trả lời phỏng vấn cũng phải cười. Ứng viên xin việc làm muốn được giám đốc chọn cũng phải nở nụ cười thường trực trên môi. Do đó, cười là nghệ thuật dẫn đến thành công.

Trị liệu tâm lý của nụ cười là giảm đi sự căng thẳng phần lớn do áp lực công việc, giao tế, sự bận rộn trong cuộc sống.

Vừa rồi, chúng tôi dẫn một phái đoàn Úc châu mang tên là From The Heart Australia, đây là nhóm thiện nguyện chăm sóc sức khỏe các bệnh nhân nghèo. Họ sẽ có mặt sau một tuần nữa để làm công việc phụng sự đóng góp miễn phí. Chúng tôi đưa họ đến Trung tâm Bảo trợ xã hội Bà Rịa Vũng Tàu. Tại đây có năm trăm trại viên trong đó, ba trăm tám mươi người bị tâm thần phân liệt. Tâm thần phân liệt là dạng tâm thần nhẹ, nó không xuất hiện 24/24 giờ mà nó gián đoạn,

có những biểu hiện thất thường nhưng cũng có những ngày tháng họ sống bình thường.

Ban giám đốc trung tâm phân nhóm bệnh nhân làm hai loại, tâm thần nặng và tâm thần nhẹ. Dạng tâm thần nhẹ được đưa vào nhiều khu nhà, mỗi khu vài chục người, cửa mở thoáng để họ sinh hoạt bình thường. Trong mỗi căn nhà có một ti vi để họ thưởng thức, đến giờ kêng hiệu lệnh thì họ vào nhà ăn, sau đó họ lao động công ích như trồng rau, câu cá, lao động tay chân do ban giám đốc phân công. Còn dạng tâm thần nặng bị giữ trong căn phòng kín, bên ngoài khóa chặt. Những người đó thích nói thích cười, thể hiện những hành vi bất bình thường.

Ba năm trước, khi đến đây lần đầu tiên, chúng tôi chưa có kinh nghiệm nên các phần quà đều sắp xếp như nhau. Quà nào cũng giống nhau, gồm bột ngọt, kem đánh răng, xà bông, bánh kẹo... Ban giám đốc cũng quên hỏi quà gì mà cho phép chúng tôi vào phát tự do. Khi phát cho nhóm tâm thần nặng, vừa cầm gói quà trên tay, họ xé bao nylon ngay lập tức. Họ cầm bàn chải đánh răng nhai ngấu nghiến, có người nhai cục xà bông một cách ngon lành. Lúc đó bộ phận y tế và các nhân viên của trung tâm phát hoảng, phải yêu cầu chúng tôi cùng xông vào bắt chấp mọi chuyện xấu có thể xảy ra, nhằm ngăn cản và lấy lại các phần quà. Mục đích chính là lấy lại xà bông và bàn chải đánh răng, chỉ để lại cho họ bánh kẹo. Từ đó về sau chúng tôi rút kinh nghiệm, quà cho người tâm thần nặng thì không có những thứ này.

Người bị tâm thần nhẹ có thể tự chăm sóc mình, họ tự tắm rửa, giặt giũ, làm việc sinh hoạt mà không cần sự hỗ trợ. Có một anh thanh niên điển trai đội nón tai bèo ngheu ngao bài hát về chiến tranh Việt Nam. Trong bài có những câu đại ý như sau, “*đất nước Việt Nam đất nước của chiến*

42 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

tranh mấy ngàn năm, đất nước của phân chia, đất nước của tang thương, đất nước của đổ nát. Chúng tôi là nạn nhân của cuộc chiến, cho nên tất cả chúng ta cần có nhiệm vụ đóng góp để đất nước sớm thống nhất và hoà bình lập lại”. Anh hát xong, rồi nở nụ cười thật thoải mái. Chúng tôi có thể hiểu anh đã từng là bộ đội đi tác chiến và trở về trong trạng thái mất bình thường.

Hiện nay Hoa Kỳ đang báo động, số lượng các chiến sĩ tham chiến ở Afganistan, Irac trở về không hòa nhập với đời sống cộng đồng. Binh lính Mỹ được kích lệ bằng những chính sách an sinh xã hội rất cao. Chẳng hạn đi lính ba năm, hoàn thành nghĩa vụ quân sự về được ưu tiên 100% về mọi phương diện bao gồm, học đại học miễn phí và nếu có nhu cầu học tiến sĩ cũng không phải trả bất cứ khoản học phí nào. Những người thất nghiệp thích đi lính bởi vì có lương bổng và chính sách ưu tiên. Tuy nhiên, trở về họ lại không thể hòa đồng khi công việc họ được huấn luyện là giết, bắn, với mục tiêu phải chiến thắng, còn về xã hội là một phạm vi khác, công việc khác, cho nên mức hòa nhập cộng đồng rất khó khăn. Nhiều người lính khủng hoảng tâm lý dẫn đến triệu chứng thần kinh.

Vừa rồi một vụ tai tiếng lớn nhất nước Mỹ diễn ra, một bác sĩ tâm lý của quân đội dùng súng AK bắn nã vào các bệnh nhân và các đồng đội, chết mấy chục người. Anh ta quá căng thẳng nên bị ảo giác. Khi bắn, anh có cảm giác mình đang tự vệ, cứ nhìn các bệnh nhân, các đồng đội của mình là những kẻ thù nên nã súng bắn trước rồi sau đó bắn chính mình. Tức là khi ảo giác vượt ra khỏi dòng cảm xúc thì lúc đó anh cảm thấy mình có tội lớn. Cảm giác tội lỗi làm cho anh nghĩ rằng mình không nên sống nữa và tự kết thúc cuộc đời.

Còn nhiều người khác bị tâm thần cứ thích cười, cười không cưỡng chế được, đó mới là mất bình thường. Chúng

ta tập cười lại khác, cười phối hợp với thiền quán để phóng thích những nỗi đau.

TRONG NGHỊCH CẢNH HÃY CƯỜI KHÌ

Giá trị nụ cười giúp chúng ta lạc quan, yêu đời, cảm thông, cởi mở, và bao dung hơn. Muốn thực tập nụ cười tốt thì chúng ta phải quán tưởng cảnh ngộ không như ý diễn ra trong cuộc đời mình không phải là sự chủ ý, mà nó chỉ theo nhân và duyên. Rất nhiều người có thói quen nghĩ rằng người ta cố tình hại mình nên mức độ bức tức làm cho mình mệt mỏi, ứng đối lại thì bị căng thẳng theo. Nghĩ người ta không có chủ ý, chúng ta dễ dàng bỏ qua, tha thứ, cảm thông và giúp người đó vượt qua những khó khăn chung.

Câu chuyện Trung Quốc kể rằng, có một người lái thuyền sống trên sông nước. Buổi trưa anh ngả lưng ngủ trên mạn thuyền. Đang ngủ say, bỗng dưng có một chiếc thuyền nhỏ lao tới húc vào thuyền của anh. Quá bức tức nên phản ứng đầu tiên của anh là đứng dậy, hùng hổ chửi bới và nhảy qua thuyền kia xem ai cố tình làm việc này. Đi tới đi lui trên thuyền kia mà chẳng thấy người nào, anh trở về thuyền mình ngủ tiếp.

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu trên thuyền kia có người? Anh ta có thể lý giải đây là sự cố ý, một sự quấy phá phải được trả đũa thích đáng, từ đó căng thẳng diễn ra nhiều hơn. Trong mọi tình huống không hài lòng, chúng ta cứ nghĩ rằng người khác không cố tình làm mình căng thẳng mà đó chỉ là nhân duyên do điều kiện hoàn cảnh nên diễn ra như thế. Có như vậy chúng ta mới dễ dàng bỏ qua, và việc thực tập nụ cười mới đạt kết quả cao. Bằng không chúng ta không thể tự nhiên được, nó sẽ có phần nào gượng gạo, và kết quả trị liệu sẽ bị giới hạn.

HÃY CƯỜI HỒN NHIÊN

Hạnh phúc của nụ cười giúp người thực tập có cảm giác hồn nhiên hơn. Các bác bảy tám mươi tuổi trở lên tập cười sẽ trở thành trẻ thơ. Trẻ thơ vốn rất thoải mái, bị đánh đập xong nó có thể cười, cha mẹ quở trách nó cũng bỏ qua mà cười. Cho nên người lớn tuổi nếu thực tập nhiều nụ cười sẽ trở nên rất hồn nhiên.

Chúng tôi là người đầu tiên tại Việt Nam đẩy khởi phong trào làm lịch hình chú tiểu. Những năm 2003-2004, các chú tiểu của chúng tôi rất đa dạng, có chú tiểu Việt Nam, chú tiểu người nước ngoài, chú tiểu châu Phi, chú tiểu da trắng... chú nào cũng nở nụ cười thật tươi. Lứa tuổi chúng tôi chọn chụp lịch chú tiểu khoảng chín tháng đến hai tuổi rưỡi, lớn tuổi hơn thì lại mất vẻ hồn nhiên. Nụ cười hồn nhiên làm cho bức ảnh rất đẹp, rất ăn khách, ai nhìn vào cũng thích. Trong nhà treo lịch có hình các chú tiểu cười hồn nhiên thì lòng chúng ta cũng hoan hỷ theo, còn nếu chọn hình bặm trợn, chắc chắn chúng ta cũng sẽ căng thẳng theo. Ảnh hưởng tâm lý bao giờ cũng thế.

Ta thực tập nhiều nụ cười thì gương mặt mình sẽ trở nên tươi mát, tính tình dễ chịu hơn, thư thái, an lạc hơn và ta có được sự lành mạnh. Ai sống nhiều với nụ cười thì người đó có sức sáng tạo rất cao. Còn lúc nào cũng căng thẳng, bặm trợn thì không thể nào sáng tạo được, vì không bị ức chế này cũng bị những ức chế khác mà ức chế chính là những ổ khóa nhốt năng lực sáng tạo của chúng ta trong ngục tù khổ đau.

CƯỜI TAN MUỘN PHIÊN

Giá trị nụ cười sẽ làm tan biến buồn phiền và gieo niềm vui cho người tiếp xúc. Chẳng hạn chúng ta vui vẻ hoan hỷ giúp đỡ một người nào đó. Sau động tác tiếp nhận sự giúp đỡ, người tiếp nhận sẽ cảm thấy hân hoan, thoải mái. Còn quát tháo, chửi bới, nói nặng nói nhẹ, người tiếp nhận không

thể nào cảm thấy vui được. Cho nên khi gieo niềm vui cho người khác phải thể hiện niềm vui thực sự trong tâm thì người tiếp nhận mới cảm thấy bình an, đó là sự tương tác rất có tác dụng.

Cười là động tác đang diễn ra. Tâm lý con người có thói quen quay về quá khứ nhất là những quá khứ khổ đau bất hạnh. Mỗi khi chúng ta liên tưởng thì nỗi khổ niềm đau lại trỗi dậy thêm lần nữa và bất hạnh sẽ còn hoài. Nhiều người cứ để tâm mình lo canh cánh về tương lai như một hoàn cảnh chưa có thật. Nỗi lo buồn rầu chạy theo tương lai và hiện tại bị đánh mất. Chúng ta quay về với hiện tại, cười thoải mái thì sẽ sống an lạc hạnh phúc ngay tức khắc, đó gọi là “*hiện tại lạc trú*”, một phương pháp trải nghiệm thực tập thiền thông qua nụ cười.

Mỗi ngày, chúng ta thực tập tám lần đồng nghĩa ta đang sống với hiện tại tám lần. Người sống với hiện tại thì năng lượng sẽ gia tăng, còn sống với quá khứ hay lao theo tương lai thì năng lượng bị đốt cháy dẫn đến mất hạnh phúc.

Nhiều người già háp mà ta thường gọi “*cụ non*”, chưa tròn ba mươi tuổi nhưng lại khó tính, căng thẳng nên trở thành già. Những người này đi tới đâu mỗi một tới đó, mệt cho chính mình và mệt cho người, vì lúc nào họ cũng trách móc, đổ lỗi, quy trách nhiệm v.v... không thể tạo ra sự dễ thương gần gũi được. Nét tươi trẻ của người trải nghiệm nụ cười thiền giúp người đó đặc nhân tâm, dẫn đến nhiều thành công trong cuộc đời, nhất là hoạt động ngoại giao trong các tương quan xã hội, công việc bán hàng, giao tế, tiếp xúc hay công tác quản lý. gương mặt vui tươi nở nụ cười trước nhất luôn gây được thiện cảm.

Chúng tôi nhận thấy các nhân viên bán hàng ở Hoa Kỳ

46 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

được huấn luyện cực kỳ kỹ lưỡng. Người mua hàng có thể khó tính, chê trách chất lượng kém, mẫu mã không đẹp, có tình hạ giá mặt hàng đủ kiểu, nhưng người bán hàng không được phép phật lòng, lúc nào họ cũng vui, cũng cười, không tranh luận. Họ cố gắng làm sao để người mua hàng cảm thấy hài lòng khi bỏ ra một khoản tiền cho dịch vụ mua bán đó. Người Hoa Kỳ còn đánh tâm lý người mua thêm nữa, đó là chính sách hàng mua sử dụng trong ba mươi ngày được quyền đổi lại miễn phí, thậm chí không cần đổi ngay cửa hàng đã mua mà có thể đổi ở bất cứ nơi nào trên toàn nước Mỹ nếu đúng đại lý hãng đó. Thường thì người nước ngoài không gian dối cho nên không có tình trạng giả vờ không hài lòng để dùng miễn phí trong một tháng, sau đó tiếp tục dùng những mặt hàng khác.

Tuy nhiên, ở cộng đồng người Việt tại Hoa Kỳ đã từng có một ca sĩ nổi tiếng chơi trác rồi bị tố trác. Cứ mười mấy, hai mươi ngày cô đến những thương hiệu tên tuổi trên thế giới mua những mặt hàng áo quần đẹp nhất, đắt tiền nhất rồi về thực hiện biểu diễn trên sân khấu, sau đó đem trả lại giả vờ không hài lòng. Người ta nghi ngờ không hiểu tại sao cô này trả hàng quá nhiều lần nên cho người theo dõi. Phát hiện đây là một ca sĩ biểu diễn nên người ta chụp hình quay phim, và thưa ra tòa. Tòa đã xử phạt cô rất nặng vì lợi dụng sự tín nhiệm của người bán hàng và luật tự do trong bán hàng. Báo chí đưa tin rầm rộ làm mất mặt người Việt Nam.

Đó là chính sách bán hàng, một nghệ thuật làm người khác hài lòng. Sở dĩ người ta làm được như thế vì họ tự tin về chất lượng sản phẩm của họ, giá cả phải chăng, mẫu mã đẹp. Họ tung sản phẩm ra thị trường bán khuyến mãi, mặc dù lời ít nhưng bán được số lượng cao, và không sợ hàng bị trả lại. Do đó với mặt hàng này, người tiêu dùng ắt phải hài

lòng, ngoài ra, sự hỗ trợ của nụ cười giao tiếp cũng góp phần mang lại thành công.

Nhân viên giao tiếp, bán hàng, quản trị mà không có nụ cười thì sớm muộn cũng bị thuyên chuyển hay sa thải bởi nếu không sẽ mất khách hàng. Khách hàng được quyền chửi mắng người bán nhưng người bán hàng không được quyền chửi mắng lại. Nhiệm vụ người bán hàng là làm sao đạt doanh thu chứ không phải thắng thua trong các giao dịch cãi vã, chửi bới. Người ta nghĩ đến hiệu quả công việc chứ không phải kết quả. Kết quả thì đơn giản, ai có năng lực sẽ làm được nhưng hiệu quả đòi hỏi đến kỹ năng tâm lý và sự huấn luyện.

NỤ CƯỜI VÀ CHÁNH NIỆM VỚI HƠI THỞ

Trong bài kinh Mười sáu pháp quán niệm hơi thở thuộc kinh *Trung Bộ*, đức Phật phân chia bốn đối tượng gồm bốn quán niệm, theo đó, ta có thể liên kết với nụ cười chánh niệm.

- Đối tượng thứ nhất là cơ thể.
- Đối tượng thứ hai là dòng cảm xúc.
- Đối tượng thứ ba là tâm.
- Đối tượng thứ tư là các ý niệm trong tâm.

Bốn động tác hơi thở ra vào liên hệ đến nó đều gắn liền với hơi thở thật sâu và thật ngắn, cộng với ý thức ta phải trải nghiệm đo lường đếm chuẩn xác hơi thở sâu cạn ra vào. Không để ý tới nó thì việc thực tập thiền không có hiệu quả.

Nếu phân tích cả mười sáu động tác thì dài dòng cho nên chúng tôi chỉ rút lại phần quán về tâm rất ấn tượng. Đức Phật dạy “*An tịnh toàn thân tôi thở vào, an tịnh toàn thân tôi thở ra. An tịnh toàn tâm tôi thở vào, an tịnh toàn tâm tôi thở ra*”. Thân tâm là hai đối tượng chính có cảm xúc, có đối tượng nhận thức, nên chỉ cần quán chiếu.

48 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

An tịnh bao gồm an lạc và thanh tịnh. An lạc phản ánh trạng thái hỷ lạc bên trong, không phải do gồng gượng, cũng không phải do thỏa mãn các nhu cầu giác quan mà là một tiến trình làm chủ được dòng cảm xúc, và để làm chủ được nó thì những hỗ trợ quán tưởng rất cần thiết. Chẳng hạn ta quán hơi thở ra vào mang theo chất liệu an lạc, hạnh phúc, bình an, nhẹ nhàng, sâu lắng đang thâm nhập vào toàn cơ thể thông qua các lỗ chân lông, thông qua tế bào, làn da, thớ thịt, xương, tủy, lục phủ ngũ tạng. Nó đang hòa thấm như nhuộm một miếng vải hay một bộ quần áo mà sau khi nhuộm xong sẽ không bị phai màu. Sự an lạc toàn thân phải diễn ra như thế. Trong suốt thời gian chúng ta quán tưởng, nó phải có mặt.

Thứ hai, an lạc toàn tâm hơi thở ra và vào. Lúc nào cũng vậy tâm bao gồm các cảm xúc, những ý niệm, thái độ, tâm tư, nhận thức, chúng ta phải thấy rõ mỗi tiếp xúc bằng mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm đều là sự an lạc. Hình dung bằng sự quán tưởng là một tiến trình nhân tạo hỗ trợ như một cách xúc tác kích thích cộng với việc chúng ta trải nghiệm nụ cười, cho nên hạnh phúc sẽ có mặt rất lâu, rất sâu sắc hơn nhiều lần so với yoga cười của bác sĩ Madan ở Ấn Độ mà chúng tôi đã trình bày đoạn trên.

Một sự quán tưởng khác, đó là khi đối diện với những bất mãn, những sự không như ý, chúng ta cũng hít thở thật sâu và cười. Hãy ý thức rõ những sự việc này rồi sẽ trôi qua, nó sẽ không dừng lại trong cuộc đời của ta lâu hơn thời gian mà ta đang thực nghiệm để phóng thích nó. Ý niệm và quán tưởng như thế rất có ý nghĩa bởi vì ta biết tuổi thọ của nỗi đau kéo dài chừng nào thì chúng ta trở thành nạn nhân lâu chừng đó. Cho nên không đại gì ta “*đỉnh hôn*” với nó. Nếu đã lỡ “*đỉnh hôn*” với nỗi khổ niềm đau thì hãy “*ly dị*” ngay lập tức. “*Ly dị*” bằng sự buông bỏ, bằng sự hiểu biết, bằng nỗ lực chân

chính, bằng sự thực tập nụ cười thiện, và bằng sự quán tưởng khổ đau. Đừng kéo dài vì nó là kẻ thù của hạnh phúc.

Thứ ba, những thất bại bao gồm thất tình, thất nghiệp, thất nhân tâm hay mất mát bất cứ cái gì trong cuộc đời đều để lại ấn tượng và nỗi đau. Nó trở thành vết hằn rất lớn, nếu không quán tưởng để phóng thích nó là ta tự hành hạ chính mình. Tác nhân trong cuộc đời này tạo ra cho mình chỉ ngay động tác đó, tại thời điểm đó rồi không còn nữa, nhưng dòng cảm xúc vương bận dính liú vẫn cứ kéo dài. Do đó người xấu hại ta một, nhưng chính mình làm mình khổ đau trên cái xấu đó lại gấp nhiều lần. Người giận dai giận dài, nhớ dai nhớ dài thì bất hạnh cũng dai và dài. Người đó sẽ là nạn nhân níu lấy và sống chung một cách bất hạnh với nỗi đau. Cho nên chúng ta phải nghĩ không ai có chủ tâm. Dù họ cố tình, ta vẫn nên nghĩ rằng họ vô ý để dễ dàng bỏ qua. Đừng đại gì đi làm công việc của thẩm phán hay tòa án để trả đũa những người đã từng hại mình. Luật pháp làm việc đó, nếu cần ta chỉ đi thưa kiện, còn thấy không đáng gì, không vi phạm gì đến đạo đức thì hãy bỏ qua để khỏi mất công bận tâm bận lòng. Để luật pháp làm việc đó, còn nếu luật pháp bị mua chuộc hối lộ, ta cũng không nên bận tâm vì nhân quả sẽ thay thế luật pháp làm việc đó. Luật nhân quả là cán cân rất công bằng, không ai có thể can thiệp hay mua chuộc làm lũng đoạn được. Chúng ta không đại gì làm công việc của luật pháp mà hãy để tâm mình bình yên. Đó là những kỹ năng căn bản nhằm quán tưởng thực tập thiền đạt hiệu quả cao.

Tóm lại ta cố gắng thực tập nụ cười thật nhiều để tự giúp chính mình, đừng chờ cuộc đời giúp bởi vì không phải lúc nào cũng có được sự tiếp nối hay phương tiện hỗ trợ đó, cho nên chính mình phải giúp mình vượt qua những bất hạnh. Kính chúc tất cả hành giả được an vui hạnh phúc, không còn

50 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

mặc cảm về thân phận mình bệnh tật bất hạnh, không còn mặc cảm gia đình hoàn cảnh khó khăn, không còn mặc cảm hoàn cảnh cô đơn thiếu vắng nơi nương tựa, không còn mặc cảm quá nhiều thất bại diễn ra trong cuộc đời mình. Lúc nào ta cũng nên nhớ đến nụ cười niềm vui hạnh phúc tĩnh lặng nội tại, nhờ đó ta sống một cách có ý nghĩa, và sống một cuộc sống hạnh phúc trong cuộc đời.

Chương 3:

XẢ STRESS



Giảng tại Chùa Giác Ngộ, ngày 27-02-2010

Phiên tả: Subin

MẶC CẢM: KẼ GÂY TAI HỌA

Xả stress là nhu cầu rũ bỏ mệt mỏi vốn có thể đẩy con người rơi vào trạng thái sâu muộn khổ đau. Căng thẳng hiện hữu như những thách đố mà đôi lúc chúng ta muốn vỡ tung đầu óc, có khi gần như muốn buông bỏ hết mọi thứ vì sức chịu đựng đã đến mức kiệt quệ. Những tình huống rắc rối trong cuộc đời diễn ra theo công thức “*họa vô đơn chí*”, cái này nối đuôi cái kia, khổ đau này nối kết khổ đau nọ, chập chùng như làn sóng lên xuống với từng đợt thủy triều của cảm xúc. Cũng có những căng thẳng hết sức vô cớ. Khi cơ thể đã mệt mỏi, lại gặp chuyện không như ý, cái mệt liền lên đến cực điểm và toàn bộ căng thẳng đó được trút xả một cách tơi bời, làm cho những người thân cũng khó chịu theo.

Chia sẻ đề tài này, chúng tôi xin trình bày hai vấn đề, thứ nhất là hai câu chuyện liên hệ đến hai người nữ nhờ chúng tôi tư vấn tuần vừa qua. Sau đó, chúng ta sẽ phân tích một vài kỹ năng căn bản để rũ bỏ căng thẳng khi vấp phải.

Một nữ sinh viên y khoa năm thứ ba, du học tại Hoa Kỳ, lập gia đình với một Việt kiều rất điển trai, nhà giàu, hiền lành, chung thủy. Sau năm năm lập nghiệp ở Hoa Kỳ, cô bị stress cực độ và phải vào bệnh viện tâm thần ba lần điều trị mà không xong. Cha cô là bác sĩ kỳ cựu ở bệnh viện Thống Nhất phải yêu cầu chồng và gia đình chồng của cô cho phép đưa cô về Việt Nam điều trị. Khoảng sáu tháng vừa qua chữa trị bằng phương pháp y khoa, bản thân ông là người có kinh nghiệm nhưng vẫn chưa giúp cô vượt qua được chứng bệnh này. Ông đến một số chùa và được người ta giới thiệu đến chùa Giác Ngộ.

Khi hỏi nguyên nhân dẫn đến sự căng thẳng thì cô cho biết cô có nhược điểm rụt rè, từ đó dẫn đến sự mất niềm tin

54 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

một cách tốt độ. Chương ngại nhất của cô là phải đi làm ngoài giờ cho một công ty dược, sếp của cô lại là người khó tính kiêm nóng tính. Bất cứ một sơ suất không đáng kể gì, sếp cũng mắng xối xả khiến cô ngày càng sợ hãi đến độ bị ám ảnh và ác mộng nửa đêm.

Tại Việt Nam, khi học trung học, cô luôn là học sinh giỏi toàn thành phố. Sang Hoa Kỳ, dù không phải loại giỏi nhưng cũng thuộc hàng tiên tiến. Đi làm, gặp người không hiểu mình nên tất cả những niềm tin về năng lực hầu như bị mất, từ đó dẫn đến mặc cảm thua sút so với chồng và gia đình chồng.

Mặc dù gia đình chồng rất hiểu biết, giàu nhưng không cao ngạo, nhưng vì tính rụt rè cộng với nỗi ám ảnh dẫn đến cảm giác bị thua sút, mình không bằng ai, thua kém chồng, thua kém gia đình chồng, từ đó cô thu rút bản thân trong một căn phòng riêng.

Chồng cô sống ở Hoa Kỳ từ năm lên bốn tuổi. Anh khá xa lạ với nền văn hóa Việt Nam và xem văn hóa phương Tây như văn hóa gốc. Phần lớn người phương Tây sống không muốn ai làm phiền mình và mình cũng không làm phiền ai, họ ít nói, ít tâm sự, ít giải bày. Dù thương vợ nhưng anh chồng không biết cách thể hiện. Vợ chồng chỉ gặp nhau mỗi ngày ba giờ đồng hồ sau khi tan sở, rồi sau đó mạnh ai nấy ngủ. Sáng hôm sau, mạnh ai nấy đi làm. Sống cạnh người chồng không quen chia sẻ càng làm cô vợ mất tự tin hơn vì cô là người nhạy cảm. Càng ngày cô càng buồn và không còn muốn tiếp xúc với chồng nữa, cũng không muốn tiếp xúc với bất cứ ai. Đến khi nỗi ám ảnh bị sếp chửi mắng trở dậy, cô xin nghỉ việc ở nhà.

Ở nhà thì trạng thái cô đơn, lạc lõng càng dần xé hơn. Khu dân cư Hoa Kỳ và nhiều nước phương Tây thường rất

vắng vẻ, hiếm khi nghe một tiếng xe, lại càng hiếm khi thấy người ta ngồi nói chuyện trong nhà, ngoài phố như ở Việt Nam. Nhà rộng, đất thừa nhưng không ai qua lại nhà ai, ở kế cận nhau mà đôi lúc ba mươi năm vẫn không biết ông bà nhà bên cạnh tên gì. Do vậy, khi nổi đau có mặt thì sự cô đơn trống vắng hành hạ đương sự hơn bao giờ hết.

Lúc đó cô đã chọn giải pháp lao đầu vào internet. Cô mở một blog để trở thành blogger viết về tâm trạng, về nỗi sợ hãi, dằn vặt, và về nỗi đau của mình mà chồng cô lẫn những người thân thương không hề biết đến. Nhờ đưa thông tin trên blog nên cô có được cơ hội kết bạn với nhiều người. Mỗi ngày cô dán mắt vào internet, thời gian đầu chỉ ba tiếng, sau đó là năm, tiếp tục là bảy,... cho đến mười lăm giờ một ngày. Chỉ sau chưa đầy ba tháng, cô bị tâm thần.

Cha cô là bác sĩ giỏi nhưng chỉ điều trị chính yếu về phương diện y khoa. Khi gặp thì chúng tôi may mắn được phối hợp cùng ông. Chúng tôi nói với ông rằng, y khoa vẫn nên tiếp tục nhưng các kỹ năng tâm lý Phật giáo đòi hỏi chúng ta phải hiểu rõ nguyên nhân của stress dẫn đến sự hoang tưởng.

QUẢN TƯỚNG GIẢM STRESS

Giải quyết nguyên nhân gây ra thì việc điều trị hoang tưởng được xem như thành công. Chúng tôi đưa ra mười bài thực tập, trong đó có ba nội dung chính.

Thứ nhất, *“Không ai hà hiếp tôi, mọi người đều quý mến tôi. Vì vai trò của họ nên họ mới làm thế. Do vậy, không lý do gì tôi có cảm giác mình bị thương tổn và khổ đau”*.

Đọc lệnh *“tự kỷ ám thị”* này bằng phương pháp quán tưởng Phật giáo thì nội lực của việc tự điều phục sẽ giúp tâm

56 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

chúng ta nâng lên ở mức độ tinh tấn, đồng thời rũ bỏ được những ức chế tâm lý vì nghĩ rằng mình bị phân biệt đối xử giữa người da trắng và người da màu.

Để hỗ trợ cho việc đó, chúng tôi đề nghị cô thực tập mỗi ngày bài nhón chân và vớ tay. Áp sát người vào vách tường, nhón chân lên để nâng cơ thể mình cao hơn một tấc, vớ tay lên để kéo mình dài thêm vài cm nữa, và nghĩ rằng: *“Tôi của ngày hôm nay chắc chắn phải hơn tôi của ngày hôm qua. Tôi của ngày mai sẽ khá hơn tôi của ngày hôm nay”*. Đó là cách thức nâng niềm tin của mình. Vừa phấn đấu vừa nêu ra tiêu chí với sự tiến bộ trong khoảng cách mà mình có thể vươn tới được thì sẽ không tự gây áp lực đồng thời không tự đánh lui sụt chính mình. Mặc cảm thua sút đã làm cô có cảm giác ai cũng khinh thường, chửi bới, nhục mạ mình; do vậy mình không có nhu cầu sống với xã hội, nên cắt đứt sự làm việc. Đây chính là mấu chốt của vấn đề.

Ở những quốc gia đông dân cư như Việt Nam, mỗi khi buồn việc công sở, ta còn cơ hội giải bày với người thân hay bạn bè. Nhưng ở nước ngoài, nhất là Mỹ, từ nhà đến các khu vực giải trí như rạp hát, sân khấu kịch đôi lúc phải mất bốn tiếng chạy xe, cách xa đến 500km, đâu ai có thời gian và điều kiện để làm việc đó nên đành về giam mình trong bốn bức tường, chấp nhận khủng hoảng gia tăng. Cho nên việc thực tập như trên nhằm điều chỉnh lại nhận thức.

Thứ hai, điều chỉnh hoang tưởng. Gốc rễ sự hoang tưởng trong tình huống của cô sinh viên này là dán mắt mình quá nhiều vào internet mà người xưa thường nói *“đa thị hư thần”*, xem nhìn vượt khỏi mức cho phép là phá hoại thần kinh, thái độ, tâm lý, cảm xúc, nhận thức và khuynh hướng sống.

Người xem ti vi hay internet hơn mức ba tiếng cho phép

thì được xem là nghiện. Ngoài ra, khi dán mắt vào internet thường xuyên sẽ gây ra chứng bệnh thiếu ngủ và béo phì. Ý thức hoạt động quá sức nên khi nằm xuống sẽ không còn cảm giác buồn ngủ nữa. Nó bị rối loạn chức năng nhận thức. Và khi ngủ không đủ, hay thức khuya, thần kinh chúng ta suy nhược, cơ thể phải tự điều chỉnh để tồn tại, dẫn đến tình trạng ăn nhiều, uống nhiều cộng với ít hoạt động và trở nên béo phì.

Đang là một sinh viên xinh đẹp trở thành người có vóc dáng chẳng hấp dẫn, điều đó khiến cô trở nên mặc cảm ngoại hình nhiều hơn. Chồng vẫn một mực yêu thương, gia đình chồng vẫn nâng đỡ và cảm thông nhưng càng đón nhận sự yêu thương của chồng, sự nâng đỡ của gia đình chồng chừng nào thì cô lại càng cảm thấy mình trở nên vô dụng chừng đó. Thay vì tháo mở bế tắc, cô lại tiếp tục lao vào internet mười tám tiếng mỗi ngày. Kết quả cô nhập viện, điều trị không xong phải về Việt Nam.

Chứng bệnh hoang tưởng của cô là sợ, sợ chồng chê, sợ gia đình chồng phê bình, sợ cha mẹ bỏ rơi, sợ những người thân thương không còn xem mình là bạn. Cô sợ tất cả mọi thứ, sợ cuộc đời này không còn chỗ dung thân. Nỗi sợ hãi đó là những rối loạn về nhận thức. Do chúng ta buộc hệ thống thần kinh hoạt động quá mức đến độ mất bình thường nên việc thực tập để tháo gỡ sự hoang tưởng đó phải là: từ bỏ internet, xóa account, bán máy vi tính, và cũng đừng bèn mảng lui tới những nơi có phương tiện này, để trong giai đoạn điều trị, chúng ta không tạo cơ hội cung cấp thực phẩm cho cơn nghiện internet diễn ra.

Một trong những phản ứng kéo theo của người bị rối loạn thần kinh dẫn đến hoang tưởng là khuynh hướng thích đọc sách, tức cái gì kích thích hoạt động trí não thì người đó lại

58 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

đam mê nhiều hơn. Nhiều gia đình không có kinh nghiệm nên cho rằng việc đọc sách rất lợi ích đối với con em mình. Không nên. Vì thần kinh đã quá mệt mỏi, nếu nạp thêm những thứ này chẳng khác nào đày đọa nó. Do vậy, chúng tôi đề nghị ngưng việc đọc, cũng ngưng luôn các thói quen nghe nhạc buồn, nhạc tình, để những nỗi đau không tác động về phương diện cảm xúc và nhận thức, người đó mới có thể điều chỉnh được chứng hoang tưởng.

Kỹ năng thực tập căn bản là nghĩ rằng, *“tôi như hòn đảo giữa biển khơi, bao nhiêu cơn sóng đập, gió vùi, cuối cùng đảo vẫn là đảo, nước vẫn là nước, không thể đánh cuộc đời tôi toi bời được. Tôi hãnh diện về điều đó và tôi đủ năng lực làm việc đó”*. Chúng ta đưa thông tin này vào, ý thức sẽ tiếp nhận bằng hữu thức rồi sau đó trở thành phản ứng vô điều kiện. Khi ta nạp một dữ liệu điều chỉnh thành phản ứng vô điều kiện thì lúc đó hoạt động của nó là vô thức mà năng lực vô thức mạnh hơn gấp nhiều lần so với hữu thức.

Một hỗ trợ thực tập khác là quan niệm rằng, *“không phải ai ghét tôi cũng đều có thể hại được tôi. Tôi còn phước báu, còn những thuận duyên, còn đủ sự sáng suốt để vượt qua những cơn ghét bỏ, cho nên không lý do gì để phải sợ mọi người, nhất là khi tôi biết rằng tôi sống có đạo đức”*. Dữ liệu thông tin đó nạp vào cơ thể để người bị rối loạn chức năng biết nhận thức cái tôi của mình, và sẽ tự điều chỉnh một cách có phương pháp hơn.

Thứ ba, tham gia các hoạt động xã hội. Tìm những người bạn thân đồng giới tính, có thể hiểu, cảm thông, nâng đỡ, chia sẻ. Trong lúc chưa tìm được những người như thế thì người cha, vốn có mối quan hệ gần gũi hơn so với người mẹ, đối với cô gái này, nên dành thời gian bên cạnh con. Buổi sáng nên dành ba mươi phút tập thể dục với con và buổi

chiều cũng ba mươi phút tập thể dục thêm lần nữa. Cần gác việc khám bệnh tại nhà, vì có thêm tiền mà đứa con không khỏe mạnh cũng không thể hạnh phúc được. Cho nên, trong thời gian điều trị bệnh cho con, hãy hy sinh tất cả. Người rối loạn chức năng nhận thức và cảm xúc liên hệ đến hoang tưởng rất cần đến tình thương và sự chia sẻ. Trong trường hợp này, người cha là bác sĩ, vợ cũng là một trí thức nên những đề nghị đó đã được chấp nhận một cách dễ dàng.

Hôm nay, ông vừa gọi điện cho chúng tôi báo tin cô con gái đã đỡ được mấy chục phân trăm, nghĩa là cứ thực tập đúng sẽ có kết quả.

THẤT TÌNH NÊN BỊ STRESS

Một cô bé mười chín tuổi được mẹ đưa đến gặp chúng tôi. Cô cũng bị rối loạn cảm xúc thể hiện qua gương mặt dờ dẩn và mệt mỏi. Mẹ cô không biết lý do tại sao từ một cô bé rất xinh, duyên dáng, vui tươi, năng động trở thành một người ủ lị, không còn nghĩ tưởng đến chuyện gì ngoài cái chết.

Bà đã dẫn con gái đến các thầy pháp và họ phán rằng con gái bà có một vong nam theo. Không tin điều đó, bà lại đưa đến gặp thầy bói. Thầy bói nện thêm vài cú nữa, rằng chẳng những có một vong nam mà đến hai vong nam, vong nam nhỏ tuổi và vong nam lớn tuổi dành nhau đứa con gái bà. Nghe xong, bà thất thần, tốn tiền chạy chữa khắp nơi nhưng bệnh càng nặng hơn. Nỗi ám ảnh bị vong theo tác động lên cõi vô thức, làm cho hữu thức sợ hãi cùng cực.

Trong khi trường hợp cô đầu sợ người thật, việc thật, do mặc cảm và sử dụng thần kinh quá mức thì tình huống cô này lại sợ cõi âm, do vì những người mà mẹ cô đến tư vấn không đủ kiến thức chuyên môn, đã phán đoán giả thuyết hết sức sai lầm, từ đó làm cho nạn nhân ngày càng mệt mỏi.

60 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Nhân tiện, chúng tôi kính đề nghị quý vị nếu biết những ai ở làng xóm hay thân bằng quyến thuộc của mình rơi vào hoàn cảnh tương tự thì nên khuyên đừng đi thầy pháp, thầy bùa, thầy ngãi, thầy bói vì không có lợi ích gì cho người mất, lại càng không lợi ích gì cho nạn nhân là người thân của mình. Ngoài ra, hậu quả sẽ rất nghiêm trọng và rất khó tháo gỡ nếu đi theo khuynh hướng đó quá lâu.

Chúng tôi hỏi người mẹ: *“Trong thời gian con bà bất bình thường chín tháng vừa qua, có khi nào bà hỏi nguyên do tại sao con bị như thế không?”*. Bà trả lời không. Đây chính là mấu chốt của những rắc rối.

Chúng tôi quay sang hỏi cô bé: *“Con có bị thất tình không?”*. Đưa con gái chưa kịp trả lời thì bà nói *“Không”*. Chúng tôi lại hỏi: *“Dựa vào đâu bà biết rằng con gái bà không bị thất tình?”*. Bà trả lời: *“Vì nó có tâm sự với tôi đâu”*. Thực tế, việc không tâm sự và một sự thật đang diễn ra là hai khía cạnh hoàn toàn khác. Có thể bà quá bận rộn nên đưa con gái không có cơ hội nói chuyện được với mẹ; hoặc có thể bà quá khó nói, khó chia sẻ nên đưa con ngại, sợ bị mắng, rầy, cuối cùng chọn giải pháp câm lặng.

Khi nghe chúng tôi nói thế với người mẹ, cô bé nhoen miệng cười. Chúng tôi mới dừng lại và tiếp tục hỏi: *“Hãy cho thầy biết, mấy năm qua, con đã thương mấy anh rồi?”*. Cô bé mỉm mỉm cười, rồi cho biết tên một anh ở đối diện nhà. Chúng tôi lại hỏi người mẹ có biết cậu đó không. Bà trả lời biết, nhưng thấy hai đứa chơi với nhau cũng bình thường nên không để ý. Cô bé chia sẻ thêm: *“Con thương, nhưng anh ấy không đáp lại nên con buồn khổ”*.

Chúng tôi hỏi tiếp: *“Trước khi yêu cậu này, con có yêu cậu nào nữa không?”*. Cô trả lời *“có”*, đó là một anh cách

làng xóm vài cây số, gần nhà người thân. Trong một chuyến thăm nhà người thân, cả hai gặp gỡ và quen nhau, nhưng người đó không đáp lại nên cô cũng từng khổ đau.

Chúng tôi lại hỏi: *“Ngoài hai cậu này, con còn thương cậu nào nữa không?”*. Cô nói “có”, cô lên mạng chat và quen một anh chàng ở Phan Thiết nhưng tình cảm chẳng đi tới đâu. Sau đó lại thêm một anh ở Mỹ nhưng cũng kết thúc chóng vánh sau vài tuần chat yêu đương.

Như vậy trước khi sự kiện bệnh diễn ra, cô bé đã quen ba cậu thanh niên và rõ ràng máu chốt là bị thất tình.

Một thiếu nữ 17, 18 tuổi bị thất tình dẫn đến tình trạng không muốn làm gì nữa. Ở nhà, do được mẹ thương chiều nên cô yêu cầu cái gì, bà đều đáp ứng cái đó. Khi cô bé yêu cầu mua máy vi tính với lý do phục vụ học tập, tra cứu thì người mẹ càng mừng rỡ đáp ứng ngay bộ máy đắt tiền, sau đó cài đặt internet cho con. Thế nhưng, từ khi có máy, con bà chẳng hề lo học mà chỉ chơi game và chat với nhiều cậu trai cùng lúc. Mỗi ngày, cô chat đôi lúc đến mười hai tiếng đồng hồ và rơi vào tình trạng giống cô gái của câu chuyện đầu, đó là trực trặc thần kinh, rối loạn cảm xúc. Nhìn gương mặt cô giống người thất thần, sống mà như đã chết.

Nhiều bậc phụ huynh thương yêu và muốn con em mình thành đạt. Nếu nghe nhu cầu con em mình nhưng không rõ kiến thức về lĩnh vực đó thì hãy tư vấn người có kinh nghiệm chuyên môn trước khi đáp ứng. Từ lớp mười trở xuống mà sử dụng internet tại nhà phần lớn là hư. Vì các dữ liệu học trên internet tuy rất nhiều nhưng rác của internet về phương diện đạo đức, về phương diện hưởng thụ, chơi bời lại gấp tỷ lần những cái tốt mà nguồn internet có thể cung cấp. Ở lứa tuổi chưa trịn vẹn sự chín chắn, việc làm chủ bản thân chưa

62 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

đảm bảo thì tạo điều kiện thuận lợi cho con em nhiều chừng nào, đôi lúc được hiểu là đẩy con em mình vào bế tắc. Khi cần, chúng ta cho tiền con em vào tiệm internet gần nhà, một tiếng chỉ tốn vài ngàn đồng. Ở tiệm, chúng sẽ không thể vào các trang web bậy vì nếu làm thế thì chủ tiệm internet sẽ gặp rắc rối với pháp luật. Tiền cho cũng vừa phải để con em không có cơ hội ngồi nướng từ sáng đến chiều tối.

Người lớn cần giám sát bằng con mắt theo dõi, và bằng thái độ khéo léo. Nếu thấy con mình ngày càng xanh xao là biết có vấn đề; còn thấy mệt mỏi hơn, biếng nhác hơn, kém năng động hơn, không muốn làm gì nữa, chỉ muốn ngồi vào internet là biết bệnh nghiện đã nặng, phải điều trị tức thời, bằng không dẫn đến tình trạng suy nhược thần kinh rồi rối loạn chức năng ngủ. Mất ngủ chừng nửa tháng sẽ bị hoang tưởng ngay.

Chúng tôi đã yêu cầu bà mẹ không nên dẫn con đi bắt cứ ông thầy nào nữa. Sau đó, tương tự những ý tưởng chúng tôi nêu để giúp đỡ tình huống đầu, chúng tôi cũng đã yêu cầu bà mẹ này cho con mình thực tập, nâng đỡ con mình nhiều hơn, và để ý đề tứ nhiều hơn. Tạm thời trong giai đoạn này hai mẹ con luôn phải bên nhau. Bà cần gác bỏ công việc, nhờ người khác giám sát dùm còn bản thân thì luôn bên cạnh chơi với con.

Có nhiều người tham công tiếc việc, sợ không làm lấy tiền đâu mà ăn. Tuy nhiên, nếu kiếm dư một hai bữa ăn, giàu thêm chút xíu nhưng con mình bị thần kinh thì lại càng nguy hiểm hơn. Chúng ta sẽ phải ân hận suốt đời, cho nên hy sinh vì con như thế rất có ý nghĩa.

VƯỢT QUA KHỔ ĐAU THẤT TÌNH

Vấn đề chúng tôi đặt ra là:

- Thứ nhất, điều trị tốt nhất là ngăn chặn. Khi vấn đề có mặt

thì những nỗ lực chân chính cần phải có và kết quả của nó lệ thuộc vào phương pháp chúng ta áp dụng có đúng hay không.

- Thứ hai là những hỗ trợ của gia đình có bài bản và nhịp nhàng hay không?

- Thứ ba là bản thân đương sự được xem là nạn nhân của những nhận thức sai lầm dẫn đến chứng bệnh hoang tưởng hay căng thẳng quá mức phải tin tưởng vào phương pháp để làm theo.

Phối hợp đồng bộ những yếu tố vừa nêu, ta mới có hy vọng giúp người đó vượt qua những bế tắc.

Trước khi đề những việc này có kết quả tích cực thì việc phòng bệnh bằng cách thực tập xả bỏ stress hàng ngày vẫn tốt hơn nhiều. Chờ bị stress rồi mới nghĩ đến giải pháp cũng giống như chờ khát nước rồi mới đi đào giếng, đôi lúc quá muộn màng. Phương pháp thực tập chúng tôi đề nghị cho cô thiếu nữ mười chín tuổi này là:

Thứ nhất, quán tưởng rằng: *“Không có tình yêu của người khác phái, tôi vẫn sống hạnh phúc và thậm chí hạnh phúc hơn”*.

Thứ hai, *“Ngoài những hạnh phúc mà tôi đang có, tôi còn may mắn được mẹ thương yêu, chăm sóc. Mẹ đã hy sinh với bàn tay, hy sinh với khối óc, với sự nghiệp của mình để giúp tôi hạnh phúc, nên tôi cảm thấy hài lòng và sung sướng với hạnh phúc mà tôi đang có”*.

Cha cô đã ly dị với mẹ nên gia đình chỉ có hai mẹ con. Đứa em trai của cô có cũng như không, vì em trai nghịch với chị gái, cứ nói ra vài câu là tranh cãi, nhưng ít nhất cô vẫn tìm được một điểm tích cực nào đó để nghĩ đến, để không tự cường điệu rằng đời sống quá bất hạnh. Ít ra cô vẫn còn

64 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

nguồn để bám lấy và vực dậy với hạnh phúc. Sự thực tập này sẽ giúp cô rũ bỏ được mặc cảm thua sút về thân phận mình.

Thứ ba, chấp nhận ngôn ngữ phương Tây: “*Theo tình, tình phớt. Phớt tình, tình theo*”.

Cô thất tình vì yêu một chiều. Trong tình huống này phải thấy rõ rằng, càng theo đuổi người không thương mình chừng nào, mình càng tự đánh mất giá trị chừng đó. Chúng tôi hỏi: “*Con có muốn được người nam thương không?*”. Cô trả lời: “*Muốn chứ, vì muốn nên con mới quen nhiều anh*”. Chúng tôi giải thích: “*Như thế thì con hãy nghe lời thầy, tập thể dục thường xuyên để có dáng đẹp. Thời gian dài liên tục ngồi trên internet khiến con béo tròn quá mức, xấu xí làm sao các cậu thanh niên để ý được. Hãy năng động, tự tin hơn, đừng đòi chết nữa. Mới quen cậu ta mà đòi tự tử chết thì cậu ta sẽ sợ, vì chẳng ai dám yêu người luôn mang tư tưởng tự vẫn*”.

Dĩ nhiên không phải tình huống nào cũng “*phớt tình, tình theo*”. Có nhiều người quá kiêu căng, luôn muốn đối phương phải quy lụy thì mình mới đáp lại tình yêu, bằng không thì nghĩ người ta không thương thật lòng, rốt cuộc phải ở giá. Khi nhận ra mình cô đơn, muốn tìm đến người đó thì “*thuyền đã cập bến khác*”, hối hận cũng muộn màng. Cho nên áp dụng ngôn ngữ trên phải giới hạn trong một vài tình huống thích hợp.

Trường hợp cô này vì mất niềm tin vào bản thân, nghĩ mình không đủ đẹp, không đủ duyên để những người đàn ông thích hợp thương yêu nên phải cố gắng làm quen cùng lúc nhiều người. Phần lớn các cô đến tuổi hai mươi chín hoặc ba mươi chín chưa lấy chồng thì sức ép tâm lý lại càng đè nặng. Họ sợ già, sợ khó sinh đẻ, do đó khó chọn được người thích hợp. Sự sai lầm trong lựa chọn sẽ dẫn đến hậu quả nuôi tiếc là một trong những điều chúng ta không thể không bận tâm.

Thứ tư, thực tập rằng hạnh phúc trong cuộc đời không chỉ ở tình yêu. Không có tình, ta vẫn còn niềm vui trong học tập, trong sinh hoạt xã hội, trong tiếp xúc tương tác với cuộc đời, và trong việc giúp những người cần giúp. Ta thay thế nhận thức của mình vào những hoạt động tương thích hơn, lúc đó mặc cảm về sự mất hạnh phúc sẽ không còn là mối đe dọa. Trạng thái buồn tủi sẽ không đẩy ta vào tình trạng phải hy sinh sức khỏe của mình vì internet. “Đỉnh hôn” với internet sẽ chẳng có được sự chung thủy nào, và chung thủy với internet đồng nghĩa với tự sát, do đó phải nhận thức và biết dừng thì ta mới có thể cứu vãn được chính mình.

MỆO VẬT GIẢM STRESS

Thứ nhất, xem tấu hài. Đó là phương pháp tâm lý học phương Tây. Nói chung xem những gì vui nhộn. Tuy nhiên phương pháp này chỉ có giá trị ở mức độ nhất định.

Trên đường Bùi thị Xuân, quận 1, là nơi bán rất nhiều kịch cười không tác quyền được người ta nén dưới dạng MP4. Mỗi đĩa chứa khoảng từ năm đến mười kịch, mỗi kịch từ mười lăm đến ba mươi phút, thể hiện diễn xuất của rất nhiều danh hài trong nước lẫn nước ngoài. Ai bị chứng bệnh trầm cảm, hay căng thẳng quá mức chỉ cần mua vài đĩa về xem trong tư thế nằm ngồi thoải mái. Hãy chọn những tiêu phẩm tấu hài đừng dung tục thì sự sáng khoái sẽ phần nào làm thư lỏng các căng thẳng cơ bắp và cảm xúc.

Thứ hai, ăn uống tùy thích. Khi bị căng thẳng, chỉ cần ta o bế bao tử và cổ họng hơn thường ngày một chút thì niềm vui của khẩu vị sẽ làm cho ta thư giãn hơn.

Chị em phụ nữ phần lớn thích ăn vặt, do đó nên mang theo mình một vài gói bánh nhỏ, hoặc vài thẻ socola. Khi bị căng thẳng hãy ngưng công việc, bóc bánh kẹo ra ăn trong

66 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

vài phút, sau đó nở nụ cười sáng khoái, tự động căng thẳng sẽ được rũ bỏ.

Phương pháp thực tập này không đòi hỏi tốn nhiều tiền, ngoài ra giá trị trị liệu về căng thẳng cơ bắp và thần kinh là có thật cho nên chúng ta có thể áp dụng. Tuy nhiên đừng áp dụng thái quá. Vì nếu thái quá thì khi hết bệnh căng thẳng sẽ dẫn đến bệnh béo phì. Ăn quá nhiều trong một ngày còn dẫn đến những chứng rối loạn hệ tiêu hóa và tuần hoàn. Nói chung, nó lại gây căng thẳng cho chúng ta ở phương diện khác.

Cho nên, giải pháp ăn uống tùy thích trong lúc căng thẳng chỉ nên áp dụng đối với một vài tình huống. Chẳng hạn, lúc ta đang đói, cộng với căng thẳng làm cho mình mệt mỏi hơn, thì ăn uống vào sẽ giảm bớt.

Thứ ba, làm việc một cách khoa học. Có khoa học được hiểu là theo trình tự, thứ lớp, trước sau. Để làm được việc đó thì mỗi người hãy tự tạo cho mình thời gian biểu các công việc theo tính ưu tiên trong từng ngày.

Phần lớn con người có thói quen ỷ lại vào bộ nhớ. Càng lạm dụng bộ nhớ nhiều chừng nào, càng gây áp lực căng thẳng cho cảm xúc và nhận thức chừng đó. Chỉ cần ta có một quyển sổ tay, một tờ giấy hay một quyển sổ lịch, ta lật từng trang, từng ngày, ghi chú những công việc cần phải làm, những nơi cần phải đến. Mỗi ngày ta mở sổ ra xem và thực hiện theo những gì đã ghi từ hôm trước.

Một số người có thói quen cầm theo quyển sổ tay ghi nhật ký. Tuy nhiên chúng tôi khuyên cáo rằng đừng ghi quá nhiều nhật ký về cảm xúc vì nó gây mệt mỏi thêm, mỗi lần đọc lại là mỗi lần căng thẳng. Chẳng hạn, “*Ngày hôm qua tôi bị chồng quát nạt*”, hay “*Hôm nay tôi bị vợ mắng trước mặt bạn bè, cảm thấy nhục quá*”, v.v... Nỗi buồn sẽ tăng gấp đôi

mỗi khi đọc lại những dòng thể này. Cho nên chỉ viết những đầu công việc, khi hoàn tất việc rồi thì gạch bỏ nó đi để khỏi bận tâm nữa.

Thứ tư, rũ bỏ nỗi lo. Quý vị thử làm một bài thực tập khoa học đơn giản và đừng nghĩ nó là mê tín. Ô đầu tiên trên các ngón tay có nhiều làn chỉ sọc sọc thì người đó có khuynh hướng hay lo, lo xa lo gần, lo trong lo ngoài, thậm chí lo những chuyện tào lao. Hãy thực tập rũ bỏ những nỗi lo.

Rũ bỏ nỗi lo bằng cách khóa công việc ở nơi nó xuất phát. Ví dụ, công việc công sở phải được kết thúc trước khi về nhà. Đừng mang công việc đó về theo. Đến nhà thì chỉ nên nghĩ đến gia đình, ăn cơm chung với những người thân để cảm nhận nguồn hạnh phúc. Toàn bộ công việc xã hội, việc ngoài phố, với bà A, bà B,... phải bỏ qua một bên.

Cũng đừng đùn đẩy công việc ngày hôm nay cho ngày hôm sau. Ngày nào việc đó, đùn đẩy dẫn đến tình trạng lúc nào cũng làm trễ, làm muộn, thất hứa, quá tải, cho nên phải giải quyết liền.

Công việc mình cảm thấy không kham nổi thì đừng ôm đồm. Nhiều người nhiệt tình quá mức nên trở thành người bao đồng. Trong một đội bóng thường chỉ có một người bao đồng, đó là đội trưởng. Đội trưởng có khả năng xử lý tình huống giỏi, giao bóng, phân bóng, phân người bằng những hiệu lệnh để tạo cơ hội cho đồng đội ghi bàn. Còn trong các công sở, tổ chức, hội đồng cũng có những con người quan trọng như vậy. Nếu ta là những người đó thì phải làm, còn nếu không thì đừng ôm đồm. Thói quen lo bao đồng quá nhiều làm cho bao tử khó tiêu, ăn không ngon, ngủ không yên, lúc nào cũng căng thẳng dẫn đến tình trạng nguy hiểm về sau.

68 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Để giảm bớt sự bao đồng thì phải tin tưởng giao việc. Nhờ người có khả năng và tâm huyết làm giúp, ta chỉ tư vấn hỗ trợ. Thay vì bản thân mình làm, kết quả có thể là mười, giao người khác làm có thể chỉ còn sáu hoặc bảy trong giai đoạn đầu. Nhưng đó là cơ hội để người khác học hỏi, dần dần sẽ tốt hơn.

Tóm lại, biết tổ chức công việc thì ta có thể giải quyết được nhiều căng thẳng.

Thứ năm, rời khỏi ghế thường xuyên trong giờ làm việc. Nhiều người nhiệt tình, quá say mê việc, họ luôn ngồi từ sáng đến khuya, thậm chí nín cả tiểu tiện. Điều này rất nguy hiểm vì đến tuổi hưu, họ có nguy cơ đối mặt với chứng bệnh sạn thận hay sỏi thận.

Tuổi còn trẻ, chúng ta có thể tập thể dục để vượt qua, nhưng bệnh tích tụ dần dần mà mình không biết sẽ dẫn đến chứng bệnh đau nhức xương khớp, nên ta chỉ cần thực tập đứng dậy. Cố gắng đứng dậy đi tới đi lui vài bước, tìm lý do gì đó để đứng và di chuyển. Ở nhà, đừng bố trí ti vi trong phòng ngủ. Việc nằm trên giường suốt mấy tiếng xem ti vi dễ khiến ta bị suy nhược thần kinh và nhiều chứng bệnh khác. Tách rời tiện nghi gia đình ra một chút nhằm tạo cơ hội đi cho chính mình. Đồng hồ báo thức để xa đầu giường, đồng hồ treo tường cũng đặt ở góc khuất. Tự mình làm khó mình để có cơ hội được thư giãn. Làm khó thực ra là làm dễ, vì nó đem lại cho ta sự linh hoạt và không bị căng thẳng. Giúp đồng nghiệp trong công ty cũng là cách thức giúp chính mình, nếu người đó đánh rơi giấy tờ xuống đất, thay vì nhắc họ nhặt lên thì ta chủ động đến nhặt giúp. Hoặc tập thói quen cứ hai tiếng đi nhà vệ sinh một lần. Mặc dù không có nhu cầu, ta có thể rửa tay, rửa mặt. Tìm cái cớ để đi lại thì việc vận động trong ngày làm cho ta đỡ mệt.

Bên cạnh đó, thực tập vươn vai, dùng tay xoa cổ, xoa hai chân mày, rồi xoa mặt. Những ai sử dụng máy vi tính thường xuyên thì xoa bóp cơ bắp. Quý vị đứng lên, cụp tay lại rồi đánh vào từ eo lưng xuống mông, sau đó ngồi chùng thấp xuống đánh hai đùi. Đó là động tác kích hoạt thần kinh ngoại biên và cảm giác dọc theo eo lưng, xương sống và chân nhằm tăng sinh khí cho cơ bắp và xương khớp, giúp chúng ta làm việc lâu mà vẫn không bị đau.

Những cách tập như thế còn giúp giảm mệt mỏi, tránh tình trạng hoa mắt hay căng thẳng quá mức do làm việc nhiều. Nó cũng tránh được chứng mỏi cổ, đau cổ, nhức mắt v.v...

Thứ sáu, buông lỏng cơ thể. Nếu chịu khó để ý, chúng ta sẽ thấy có rất nhiều người đứng và ngồi sai tư thế, chẳng hạn người bán hàng có khuynh hướng không ngồi, không di chuyển, không thay đổi tư thế. Dù bán hàng đắt khách cỡ nào đi nữa, cũng phải cố dành vài phút giữa một hai tiếng cho việc buông lỏng cơ thể. Ta hãy ngồi xuống, duỗi mười đầu ngón chân lên xuống, duỗi qua duỗi lại, rồi vận cổ tới, vận cổ lui trong tư thế nhẹ nhàng, chậm rãi, hít thở thật sâu. Như vậy là chúng ta đang tạo ra sự buông lỏng các cơ bắp.

Hoặc ai bán hàng với tư thế ngồi lâu thì có thể giả vờ đứng bên cạnh khách hàng, giải thích thêm hay giới thiệu các mặt hàng mới. Đó là nghệ thuật vừa được lòng khách mà còn tháo mở căng thẳng do thiếu buông lỏng cơ bắp.

Tại công sở, đàn ông có thói quen thắt cà vạt sát lên cổ rất khó chịu. Chị em phụ nữ thì ăn mặc bó sát, một số người còn đội nón thời trang. Những cách ăn mặc này cũng gây ra cảm giác mệt mỏi. Hãy tháo lỏng cà vạt, hạn chế mang giày cao gót vì giày cao gót làm giãn dây chằng và nhiều chứng bệnh nguy hiểm khó lường. Chỉ sử dụng giày cao gót những

70 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

khi cần thiết để nâng chiều cao của mình chứ không nên sử dụng suốt tám tiếng trong một ngày. Ngồi văn phòng thì cứ tháo mở giày ra, đừng để nó bó chặt đôi chân chúng ta. Đó là một trong những nghệ thuật buông lỏng.

Ai biết về huyết mạch Đông y cũng nên áp dụng. Ngả lưng ra ghế dựa, đưa cổ ra sau chút xíu, đừng quá gồng gượng. Hít thở thật sâu và nhẹ nhàng vài ba ngao. Khí đưa vào cơ thể sẽ làm thay đổi quá trình trao đổi chất, quá trình thay đổi máu, kích hoạt noron thần kinh, bộ não thả lỏng, do vậy ta vượt qua được những căng thẳng.

Hoặc chúng ta có thể đứng dậy phát thủ khoảng năm phút nếu biết “*Dịch cân kinh*”. Duỗi hai tay ra phía trước hoặc sau, nắm hai tay lại, nhón chân lên vài ba cái.

Trong giờ nghỉ giải lao, thay vì nói chuyện tán gẫu, ta chịu khó dành năm mười phút tập thể dục, nó có tác dụng rất tích cực lên sức khỏe nói chung.

XẢ STRESS THEO PHẬT GIÁO

Thứ nhất, “*Phạn thực kinh hành*” tức “*thiền hành sau khi ăn*”. Ngày nay, do công việc nhiều, người ta không còn chú trọng đến thời gian ăn uống. Họ vừa ăn vừa xem ti vi, vừa ăn vừa nghe điện thoại,... Mỗi ngày tích tụ căng thẳng một ít mà mình không để ý, nên dẫn đến cao huyết áp, tai biến mạch máu não, đột quỵ, và nhiều chứng bệnh khác.

Theo chánh niệm của Phật giáo, giờ nào việc đó, ăn chỉ nhớ việc nhai thật nhuyễn, và không nói chuyện trong lúc ăn. Ăn xong rồi đi bộ một cách nhẹ nhàng thoải mái. Chỉ ăn cơm cữ sáng, cữ trưa, cữ chiều, đừng ăn cữ tối, thêm vào đó những hoạt động vận động kinh hành thì đảm bảo quý vị sẽ không có bệnh.

Phương pháp thực tập đó của đức Phật rất đơn giản. Khi đi bách bộ, đừng gắn thêm headphone, ipod, hay vừa đi vừa hát. Thư giãn là thư giãn, đừng kiêm nhiệm nhiều động tác cùng lúc dẫn đến căng thẳng. Thời gian nghe nhạc trong một ngày chỉ nên khoảng một hai giờ. Cái gì quá ba tiếng đều được xem là nghiện.

Không nên vừa đi tập thể dục vừa nói chuyện huyền thoại vì như thế sẽ bị tổn khí, “*đa ngôn hư khí*”, viêm ami-dan rồi ảnh hưởng phổi về sau. Khí đưa về cơ thể không đủ nên dẫn đến nhiều chứng bệnh. Đi quá nhanh và nói quá nhiều trong lúc đi còn ảnh hưởng đến tim mạch. Đang lúc mệt thì đừng ngồi xuống, hãy đi chậm lại, bước tới bước lui, hít thở đều, nhẹ nhàng thư thái. Ngồi xuống liền thường bị lớn tim, sau này lớn tuổi sẽ rất mệt mỏi.

Hiện nay các chùa có thói quen đi kinh hành niệm Phật sau ăn cơm. Điều này đức Phật không dạy. Đi và theo dõi bước chân đi để làm chủ thân tâm, tạo oai nghi tế hạnh, tăng cường sức khỏe; nhưng còn niệm Phật là ta ém hơi vào bao tử nên sau một thời gian, dẫn đến yếu bao tử, yếu thận, yếu gan,... nhiều tu sĩ đã bị những chứng bệnh này, do vì tụng kinh quá nhiều sau khi ăn cơm. Đức Phật hoàn toàn không dạy thế.

Sau ăn cơm chỉ cần đi bách bộ để các cơ bắp được buông thả thì tốt hơn.

Thứ hai, tụng kinh hoặc đọc kinh với thái độ chiêm nghiệm. Mở một bài kinh, đọc với lòng tôn kính và quên hết mọi chuyện đời, chuyện công việc, chuyện buồn, chuyện căng thẳng, tập trung chừng mười phút trở lên là ta sẽ thấy được thư lắng. Lý do rất đơn giản rằng ý thức chúng ta không bị tiếp tục cái căng thẳng mà mình đã theo đuổi suốt gần

72 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

mười tiếng qua trong một ngày. Ta thay đổi đối tượng, thay đổi nội dung mới. Vì nghĩ rằng tụng kinh Phật được phước, nên chúng ta thường tụng với lòng thành kính, nhờ đó mức độ tập trung cao hơn. Ngoài ra, những âm thanh của chuông mõ còn giúp rũ bỏ hết muộn phiền. Do đó, áp dụng tụng kinh không chỉ rũ bỏ căng thẳng mà còn học thêm những điều hay.

Thế nhưng, một thói quen cần điều chỉnh, đó là quan niệm tụng kinh cầu phước. Nhiều ngôi chùa Bắc Tông có thói quen tụng kinh bộ. Một bộ kinh *Pháp Hoa* gần một nghìn trang tụng trong một ngày. Tụng quá nhiều dẫn đến tình trạng tụng tốc độ nhanh như xe lửa chạy 400km/h, hành giả không hiểu gì, cũng không nhớ gì về nội dung kinh. Thực ra, Phật không thể ban phước cho chúng ta được. Tụng kinh muốn có phước rồi đem lòng tôn kính Phật, phước đó chỉ là phước tôn kính, không thể thay thế cho phước tuổi thọ, phước nhận thức, phước đạo đức hay nhiều phước khác. Mỗi phước có giá trị riêng của nó. Chúng ta phải gieo trồng hạt giống để tạo ra phước tương ứng chứ không thể cần trừ qua lại.

Phước tôn kính đơn giản, trong khi đó phước trí tuệ mới quan trọng. Muốn có phước trí tuệ thì phải đọc những bài kinh dịch Việt mới hiểu được, hiểu rồi phải thực hành, và thực hành mới có kết quả.

Người ta mê đọc kinh *Pháp Hoa* nhiều không phải vì nó bình dân, mà vì trong đó có những câu như sau: “*Tụng kinh sẽ được 7200 công đức của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý*”. 7.200 công đức dùng biết bao giờ mới hết. Vì tham, dẫn đến thích tụng nhiều, mà tụng không hiểu thì không có giá trị.

Đức Phật dạy chúng ta phương pháp thực tập giống như những toa thuốc, paracetamol trị nhức đầu, panadol trị giảm đau,... Ngài sẽ buồn nếu chúng ta lặp tới lặp lui giống như

cái máy để trả bài và ghi chú rằng: “*Thưa Ngài, con đã đọc kinh này một nghìn lượt*”. Muốn hết nhức đầu thì uống thuốc sẽ hết, chứ đâu cần đọc để trả bài.

Cho nên đọc kinh bằng sự chiêm nghiệm khác rất nhiều với đọc kinh để cầu phúc và làm sao Phật tử đừng có thói quen đọc kinh cầu phúc nữa thì đạo Phật mới phát triển. Chúng ta vào chùa học hỏi những cái hay của đức Phật và các thầy, các sư cô, chứ đừng có thói quen vào chùa để cầu phúc. Phúc cầu mà không làm thì không có, đó là sự thật, và là nhân quả.

Thứ ba, hít thở thiền. Phía trên chúng tôi đã nói sơ về phương pháp hít thở, nhưng hít thở thiền có nghệ thuật hơn. Trong bài kinh Mười sáu pháp quán niệm hơi thở, đức Phật phân chia bốn hơi thở đầu liên hệ đến thân, bốn hơi thở kế tiếp liên hệ đến tâm, bốn hơi thở thứ ba liên hệ đến cảm xúc và bốn hơi thở cuối liên hệ đến các ý niệm trong tâm.

Để rũ bỏ những căng thẳng, hãy giảm bớt những kỳ vọng quá nhiều vào cơ thể vốn tạo sức ép đè nặng chúng ta. Chẳng hạn, nhìn thấy một sợi tóc bạc là ta ăn mất ngon, ngủ mất yên, tự động chúng ta tạo stress cho bản thân mình. Hoặc một nếp nhăn xuất hiện trên trán, hay một mụn nổi lên mặt thì nghĩ rằng mình không còn đẹp như xưa nữa, bao nhiêu tiền bạc đổ dồn vào các dịch vụ chăm sóc sắc đẹp cùng mỹ phẩm đắt tiền. Thực chất, những tiệm hương liệu, trang sức, mỹ phẩm được quảng cáo làm trắng da mượt tóc không giải quyết phần lớn vấn đề về nhan sắc mà chúng ta mắc phải. Áo giắc trên nó thì nhiều nhưng giá trị thật không bao nhiêu.

Quý vị thử áp dụng phương pháp này, không tốn tiền lại được nếp da căng đẹp, trắng không mụn. Chúng tôi đã và đang thực tập thường xuyên nhưng không phải vì muốn đẹp mà vì

74 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

sức khỏe. Mỗi ngày dùng hai lòng bàn tay xoa mặt ít nhất bảy lần, mỗi lần khoảng một phút. Đơn giản như thế nhưng hiệu quả da căng dù tuổi tác cao, không cần đi bơm mặt. Cho nên, đừng tự tạo áp lực bằng quan niệm thẩm mỹ cho cơ thể.

Khi hít thở ta cứ nghĩ làm sao cho cơ thể được thoải mái, cần quán tưởng: “*An tịnh toàn thân, tôi thở ra. An tịnh toàn thân, tôi thở vào*”, nghĩa là luôn nhận thấy thân mình được bình an, hoàn toàn thư lỏng, căng thẳng không thể xen vào.

Nhiều Phật tử đến chùa tu tập, đang ngồi tụng kinh hay nghe giảng mà tâm trạng như ngồi trên đồng lửa, thấp thỏm mong nhanh về để đòi nợ hay xem một chương trình giải trí nào đó. Trong Phật giáo có câu “*Kính mời quý vị an tọa*”, nghĩa là ngồi trong sự bình an chứ không ngồi trên đồng lửa, trên cái bàn chông mà cứ nhòm tới nhòm lui, nhòm xuôi nhòm ngược.

Đi cũng phải bình thân chứ đừng như ma rượt đuôi. Người phương Tây hết phân nửa có tác phong như cái máy, dáng đi của họ rất nhanh, có phần tất bật và mệt mỏi vì công việc quá nhiều nên họ ít chăm sóc thân. Do đó, việc thực tập hít thở mà nghĩ tới thân, ta sẽ làm cho thân đi thư thả, nhẹ nhàng, vững chãi, tránh được các tai nạn, tránh được rủi ro, trượt té v.v... cũng là nghệ thuật giảm sự căng thẳng.

Nếu nhà có bãi cỏ thì nên đi chân trần trên cỏ vào buổi sáng và buổi chiều. Khí nitơ kết hợp với những khí có trong không gian tiếp xúc với lòng bàn chân, cùng cỏ mát rượi sẽ tăng thêm nhiều dưỡng chất và sức khỏe cho chúng ta.

Đối với dòng cảm xúc thường lên xuống thì ta hít thở thật sâu, thật nhẹ nhàng ra và vào, quán tưởng rằng: “*Mọi căng thẳng sẽ được rũ bỏ theo hơi thở ra ngoài, mọi trước khí được tống khứ cùng với nỗi buồn, niềm đau, sợ hãi, hay*

những gì được xem là bế tắc”, đó là về phương diện cảm xúc. Còn hít vào, ta mong mỗi thanh khí vào bên trong; niềm vui, an lạc, hớn hờ, nụ cười, phần chân cũng đồng hành với ta.

Đối với tâm cũng như thế, tâm thuộc về nhận thức, còn các ý niệm của tâm thuộc về thái độ. Những kỳ vọng, ký ức, hoài tưởng đều làm cho con người trở nên căng thẳng. Đức Phật dạy chúng ta hãy sống thiết thực hơn, muốn cái gì hãy làm cái đó. Kỳ vọng nhiều mà không làm thì chỉ gây sức ép cho bản thân.

Xem lại bàn tay của mình, ngoài những đường chỉ song song trên từng ngón ở đốt đầu tiên gần với lòng bàn tay, nếu đường song song nhiều là hay lo, thì ngay ngón cái có đường chỉ tiết quá nhiều, đó lại là người sống với nhiều kỳ vọng, nhiều lý tưởng. Chúng ta phải thực tập lại bằng sự quán tưởng thể này, *“Với hơi thở ra vào sâu lắng, ta nghĩ rằng trên đời này, cái tuyệt đối cũng chỉ là tương đối”*. Không nên kỳ vọng cha mẹ ta phải thế này thế kia, vợ hoặc chồng ta phải thế này thế nọ, anh chị em hay bạn ta phải có những tiêu chí. Kỳ vọng càng cao thì thất vọng càng nhiều, cho nên phải nhìn thấy tương đối.

Thay vì người năng động, nhiệt huyết ở tuổi thanh xuân luôn muốn mình thay đổi cuộc đời, thay đổi thế giới thì người có kinh nghiệm thực tập chánh niệm theo Phật dạy lại muốn thay đổi nhận thức của mình để thích hợp với môi trường, hoàn cảnh; vì môi trường, hoàn cảnh không phải cứ theo ý mình mà được. Điều chỉnh mình để thích hợp sẽ giúp ta không tạo ra sức ép và không để mình bị cuốn hút theo nó, tức là hòa nhưng không đồng, hòa hợp chứ không hòa tan. Hòa tan là đánh mất chính mình, còn hòa hợp là có mặt trong sự hài hòa, đoàn kết nhưng ta vẫn có nét riêng, phong cách riêng, tư cách riêng, lối sống riêng, không đụng chạm với ai.

76 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Cũng giống như một vườn hoa có nhiều hoa thơm, cỏ lạ, mỗi loài hoa mang một vẻ đẹp, một mùi hương riêng, không lai tạp. Còn hòa tan giống như hoa mai màu vàng được ghép với hoa khác màu trắng để có hoa mai trắng, lúc thì ghép với hoa hồng hay hoa gì đó màu hồng để ra hoa mai đỏ, nó bị hòa tan và không còn là hoa mai nữa.

Càng hòa tan chừng nào thì ta càng gây sức ép vì ta đang phủ định gốc rễ của mình. Còn hòa hợp nghĩa là ta thấy được gốc rễ của ta, văn hóa của ta, những sở trường đặc biệt của ta, ta hòa hợp với người khác để thấy được rằng ở người khác cũng có những điều hay tương tự giúp ta bổ sung, học hỏi mà không tạo áp lực gì cho mình.

Cứ hít thở nhẹ nhàng, thư thái, và sâu lắng bằng quán tưởng tuyệt học, “*An tịnh toàn tâm tôi thở vào, an tịnh toàn tâm tôi thở ra*”.

Toàn tâm bao gồm ba phương diện: Cảm xúc, nhận thức và thái độ. Khi nghĩ rằng an tịnh trọn vẹn và toàn phần có nghĩa đừng để tâm rong ruổi, bị rượt đuổi, bị căng thẳng bởi bất cứ cái gì, hãy để nó được bình yên. Có người hỏi rằng: “*Bây giờ, nếu tôi không lo xa thì tôi phải bị buồn gần thì sao?*”. Câu hỏi tuy logic nhưng không chân lý. Người luôn lo xa sẽ không được hạnh phúc. Đức Phật dạy chúng ta hãy lo bằng nhân quả, đầu tư bằng nhân quả, thấy bằng chánh kiến, có tinh tấn nỗ lực chân chính thì kết quả trước sau gì cũng đạt được mà không phải tự tạo cho mình những áp lực.

Đã cố gắng hết bốn phận, hết trách nhiệm, nỗ lực có phương pháp thì kết quả thế nào, ta hãy hoan hỷ chấp nhận thế ấy. Người kỳ vọng càng nhiều, áp lực càng lớn. Con em thi cử đạt kết quả không cao thì cha mẹ cũng đừng mắng nhiếc, chì chiết, chửi bới, nói nặng nói nhẹ mà kiên trì khích

lệ để con phần chân thi lại lần thứ hai. La rầy không thay đổi được kết quả mà chỉ tạo căng thẳng nhiều hơn. Trong gút mắc nào cũng vậy, ta phải tháo mở ngay lúc đó.

Kinh *Dược Sư* có hai câu cuối ở bài kệ như sau: “*Giải kiết, giải kiết, giải oan kiết. Nghiệp chương bao đời đều giải hết. Trước Phật đài phát tâm thành kính, rũ bỏ lòng trần để được hạnh phúc. Dược Sư Phật, Dược Sư Phật, tiêu tan Diên thọ Dược Sư Phật, tùy tâm mãn nguyện Dược Sư Phật*”. Không phải chúng ta cầu Phật để được mãn nguyện, được tùy tâm mà cầu Phật để thấy rằng mỗi đức Phật đều có chất liệu tâm linh hóa giải những nỗi khổ niềm đau, ta hãy học theo chất liệu tâm linh đó mà sống. Có chất liệu tâm linh thì mọi muộn phiền được rũ bỏ và ta sống bình an, hạnh phúc trong cuộc đời.

Chương 4:

NGỦ NGON VÀ HẠNH PHÚC



Giảng tại Chùa Ấn Quang, ngày 06-12-2009
Phiên tả: Nhật Ngọc

NHU CẦU GIẤC NGỦ

Đối với người Phật tử có thực tập thì chứng bệnh mất ngủ có lẽ không phải là mối đe dọa, vì sự thực tập có thể giúp hành giả rũ bỏ được nỗi buồn, nỗi đau mà việc tiếp xúc hàng ngày với nó như những vết hằn tâm lý ảnh hưởng tiêu cực đến giấc ngủ. Thực tập kiên trì bền bỉ, ta sẽ không bị nỗi buồn đeo đuổi. Ai có thói quen chấp trước càng nhiều thì nỗi khổ niềm đau lại càng gia tăng cho nên buổi tối rất khó nhắm mắt, và giả sử có nhắm đi nữa thì ý thức vẫn hoạt động một chiều trong nội tại, do vậy giấc ngủ vẫn khó được thực hiện.

Trị bệnh mất ngủ là một trong những điều kiện cần thiết giúp con người sống hạnh phúc. Nếu lấy tuổi thọ trung bình của một đời người là sáu mươi năm, thì thời gian ngủ trung bình chiếm một phần ba kiếp người, tức khoảng hai mươi năm. Dĩ nhiên thời lượng ngủ ở từng lứa tuổi khác nhau. Trẻ sơ sinh đến mười bốn tuổi ngủ trung bình tám đến mười giờ mỗi ngày. Từ thanh niên đến trung niên ngủ trung bình bảy đến tám giờ. Những người từ năm mươi tuổi trở lên giấc ngủ có thể còn từ sáu đến bảy giờ. Sau bảy mươi tuổi thì giấc ngủ có thể chỉ còn lại khoảng bốn hoặc năm giờ vì nhu cầu sinh học của cơ thể ngày càng giảm. Khi chúng ta lớn thì năng lượng calorie được tiêu thụ qua hoạt động trí não và hoạt động cơ thể ít dần cho nên nhu cầu ngủ không nhiều nhưng sức khỏe vẫn được đảm bảo.

Có nhiều người ngủ rất dễ dàng, nằm xuống là thở phò phò thậm chí làm trở ngại những người xung quanh; hoặc có nhiều người ngủ mê như chết, dùng tay chân lay động nhưng người đó vẫn ngủ như thể không có chuyện gì xảy ra. Có người lại quá nhạy, mỗi bước chân đi rón rén, họ cũng cảm nhận được và thức giấc ngay. Có người ngủ nhắm nghiền mắt, có người mở mí hí, có người mở to như thể đang nằm

82 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

thức... Tất cả những trạng thái ngủ khác nhau đều ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ và sức khỏe của con người.

Đức Phật dạy, những người xuất gia ngủ khác với người tại gia ở chỗ, không sử dụng nệm và những dụng cụ êm ấm tạo ra niềm đam mê của cơ thể. Người tu chỉ nên nằm trên chiếc giường đơn sơ, thời đức Phật gọi là “*giường dây*”. Gọi là giường chứ kỳ thực chỉ là một chiếc khung sườn được đan buộc theo hình caro bằng những sợi dây thừng tạo độ căng nhất định. Nằm trên giường dây ngủ, ta có cảm giác mát rười rượi, nhất là khi một cơn gió nhẹ thoảng qua.

Sau này, khi xã hội phát triển, người ta bắt đầu ngủ bằng giường ván, dần dà có thêm chiếu, bây giờ lại có loại chiếu tre được nối kết bằng những phiến tre nhỏ khoảng hai đến bốn centimet để tạo độ thông hơi cần thiết. Thỉnh thoảng một số chùa ở phương Tây ngủ bằng giường nệm như Phật tử tại gia vì thời tiết lạnh, nệm sẽ hỗ trợ ở mức độ căn bản. Tuy nhiên không nên sử dụng loại nệm thụng vì lâu ngày sẽ gây chứng đau nhức xương khớp, rất khó chữa lành nếu lỡ vướng phải.

TÁC HẠI CỦA THUỐC NGỦ

Trước nhất chúng tôi xin xác định rõ phương diện y khoa, rằng ai có thói quen sử dụng thuốc ngủ để vượt qua chứng bệnh mất ngủ là sự sai lầm về phương pháp luận. Uống thuốc ngủ là tự che dấu các nguyên nhân dẫn đến sự mất ngủ của mình. Nguyên nhân đó bao gồm hàng loạt các yếu tố khác nhau: suy nghĩ quá nhiều, lo lắng quá nhiều, đau buồn, khổ não thường trực diễn ra trong cuộc đời dẫn đến tình trạng ba chìm bảy nổi, do vậy người đó cứ nằm xuống là không thể nào chợp mắt. Hoặc cũng có thể do nguyên nhân trầm cảm mà người đó trở nên thụ động. Trầm cảm luôn khiến con người phải suy nghĩ thường xuyên trong tâm, gặp người

khác thì không muốn giao lưu tiếp xúc nhưng với bản thân, sự suy nghĩ không bao giờ dập tắt. Hoặc do nguyên nhân thất bại trong tình yêu hay sự thiếu vắng hạnh phúc trong quan hệ vợ chồng dẫn đến tình trạng lãnh cảm ảnh hưởng phần nào đến nhận thức nói chung. Ngoài ra, những chứng bệnh tim, suyễn, parkison v.v.. đều ít nhiều ảnh hưởng đến tình trạng mất ngủ.

Người uống thuốc ngủ, sau khi thức dậy có cảm giác vật vờ không tỉnh táo, mệt mỏi, bản thân dẫn đến tình trạng mất ngủ nặng nề hơn trong tương lai.

Tác hại nghiêm trọng nhất của việc uống thuốc ngủ là nó phát sinh các chứng bệnh khác như tăng huyết áp, chóng mặt, buồn nôn, yếu ớt, mất trí nhớ; về già trước khi qua đời thì bị những chứng bệnh lú lẫn vì cơ chế thuốc ngủ làm tê liệt hóa thần kinh tạo cảm giác mệt mỏi, không còn bất kỳ phản ứng nào khác, giấc ngủ dĩ nhiên phải được diễn ra, tuy nhiên điều đó càng làm tổn thất thần kinh và sức khỏe.

Hậu quả thứ hai của uống thuốc ngủ là cảm giác lờn đờ. Trước đây uống một phần tư viên có thể ngủ được, sau vài tháng tăng lên nửa viên, sau đó một viên, thỉnh thoảng phải đổi loại thuốc mới. Nó tạo ra sự lệ thuộc tâm lý rất lớn, hôm nào hết thuốc thì hầu như đêm đó thức trắng. Thói quen lệ thuộc tâm lý này diễn ra một cách tự động và trở thành nỗi sợ hãi thường trực, do vậy người sử dụng thuốc ngủ trở thành kẻ nô lệ thói quen, sự thiếu bản lĩnh cũng như thiếu phương pháp của bản thân.

Để trị bệnh mất ngủ, trước nhất ta phải có bản lĩnh không sử dụng thuốc ngủ. Có người nói: *“Nếu không uống thuốc ngủ, tôi sẽ chết mất”*. Đừng lo, không ai chết vì bệnh mất ngủ. Nó có thể làm sụt cân trong một giai đoạn nào đó. Khi

84 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

chúng ta không uống thuốc ngủ thì mấy ngày đầu sẽ rất khó ngủ, thậm chí không ngủ được, nhưng đến một lúc nào đó, cơ thể mệt mỏi và bắt đầu cực điểm của sự mệt, giấc ngủ sẽ được diễn ra. Từ đó chúng ta vượt qua thói quen uống thuốc.

THỨC ĂN, UỐNG NÊN TRÁNH

Không nên sử dụng cà phê hay trà đậm vì những thứ này kích thích não, hoạt động nội tại của tâm vẫn tiếp tục diễn ra trong lúc ta đang có nhu cầu ngủ. Thông thường sau bảy giờ tối, việc sử dụng cà phê hay trà đậm thường dẫn đến hậu quả đêm đó không ngủ được hoặc ngủ không ngon.

Một điều khác cần lưu ý là trước khi lên giường, hạn chế uống nước lọc quá nhiều, nhất là đối với người từ năm mươi tuổi trở lên hoặc những người có chứng bệnh yếu thận. Uống hai cốc nước đồng nghĩa trong đêm đó hai ba lần ta cần phải dậy. Do vậy khi nằm lại rất khó dễ giấc ngủ. Người lớn tuổi nên uống ít nước, dù là nước lọc trước khi đi ngủ. Đối với đàn ông thì không nên uống rượu. Ban đầu việc uống rượu làm cho thần kinh và cơ thể mệt mỏi, họ bị ngủ bất đắc dĩ. Nhưng về lâu về dài, uống rượu chưa chắc ngủ ngon. Thức dậy từ một giấc ngủ do ảnh hưởng của rượu, người đó sẽ bần thần thậm chí mệt mỏi suốt mấy ngày sau. Cho nên nó không phải là giải pháp dễ dễ giấc ngủ. Điều quan trọng chúng ta buộc phải điều chỉnh thói quen uống của mình.

Các thói quen ăn cũng ảnh hưởng rất nhiều đến giấc ngủ và chất lượng của nó. Trước khi đi ngủ, hạn chế ăn những thức ăn có chất béo hoặc những thức ăn chậm tiêu, chẳng hạn chiên xào. Thức ăn béo và chậm tiêu làm bao tử hoạt động mệt mỏi. Bên cạnh đó, theo y khoa, những thức ăn ngọt làm thân nhiệt gia tăng thì giấc ngủ không thể diễn ra một cách an lành.

Giấc ngủ ngon thường diễn ra vào khoảng hai giờ khuya đến năm giờ rưỡi sáng. Thời điểm đó nhiệt độ bên ngoài lạnh dần, thân nhiệt giảm nên người ta có cảm giác ngủ ngon. Những phản ứng của cơ thể nếu có là co rút người lại vì thiếu chăn đắp hay thiếu độ ẩm. Khi thân nhiệt tăng thì giấc ngủ giảm, trong khi việc ăn chất béo, chất dầu mỡ, chất đường làm cho thân nhiệt ngày càng gia tăng. Những chất cay nóng cũng đều có ảnh hưởng tiêu cực tương tự.

Những thực phẩm hỗ trợ giấc ngủ là các loại rau an thần như rau nhút, lá vông non, khoai sọ, củ sừng, củ sen, v.v., chúng ta ăn ở mức độ vừa phải trước giấc ngủ thì mức kích thích an thần làm cho thần kinh có cảm giác dễ chịu thư thái, và giấc ngủ đến dễ dàng hơn. Hoặc ta có thể ăn các loại táo đỏ, nhãn hay lòng đỏ trứng gà đều có tác dụng hỗ trợ giấc ngủ. Vấn đề ở chỗ liều lượng phải vừa. Nếu bị mất ngủ quá lâu thì một ngày ta có thể ăn điều trị, sáng, trưa, đặc biệt cứ ăn chiều tối.

Nên tránh các loại thuốc tây, và nên sử dụng thảo dược hỗ trợ giấc ngủ. Người thích hợp với thuốc Bắc, kẻ thích hợp thuốc Nam,... nói chung ta nên sử dụng những loại dược thảo kích thích hệ thần kinh đặc biệt gây chất an thần. Tránh những loại thuốc, dù Đông hay Tây, tạo ra phản ứng hoặc môn ở tuyến giáp hoặc nó chứa đựng quá nhiều những chất như corticoid hay chất chống cao huyết áp, chống suy tim. Hãy tư vấn bác sĩ để xem chất nào chống chỉ định cho giấc ngủ.

Liều lượng dược thảo cần thiết cho giấc ngủ rất đa dạng, chúng tôi xin nêu loại thuốc thông dụng nhất mà phần lớn chúng ta có thể sử dụng. Dùng 200mg magie cộng với 25mg sinh tố B6 pha trộn bằng nước nóng ấm vừa phải, uống hai tiếng trước khi đi ngủ sẽ hỗ trợ rất tốt. Hoặc ta có thể sử dụng phương thuốc hà thủ ô, dùng hai lát thực địa, ba bốn lát hà thủ ô

86 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

cộng với hai nắm đậu đen rửa sạch bỏ vào nồi nước đun sôi vừa phải, sau đó lọc ra ly để nguội rồi uống. Thời gian uống từ nửa tiếng đến một tiếng trước khi lên giường. Nếu mỗi ngày ta sử dụng hà thủ ô từ hai đến ba lần thì việc điều trị giấc ngủ sẽ được kết quả ở mức độ cao hơn và đảm bảo hơn.

Các nhà y khoa cho biết, riêng việc điều chỉnh thói quen ăn uống và thuốc là ta đã điều trị được chứng mất ngủ khoảng sáu mươi phần trăm, bốn mươi phần trăm còn lại liên hệ đến kỹ năng tâm lý. Nếu phối hợp nhuần nhuyễn cả hai phương diện này thì ta sẽ dễ dàng thành công.

GIẤC NGỦ KHÔNG MỘNG MƠ

Theo Phật giáo, về phương diện tâm thì ý thức của con người có thói quen hoạt động cả ngày lẫn đêm. Phật giáo có một khái niệm quen thuộc là “*độc đầu ý thức*”, tức là ý thức hoạt động một mình một cách rất thâm lặng trong lúc giấc ngủ diễn ra. Các giác quan khác như mắt đã không còn thấy, tai không còn nghe, lưỡi không còn nếm, thân chỉ có xúc chạm với nệm, mùng, gối ở mức độ tương đối, ấy thế mà ý thức vẫn hoạt động. Cho nên, vào ban ngày, những ức chế tâm lý thế nào sẽ để lại giấc mơ trong lúc chúng ta ngủ. Nếu ức chế tâm lý đó là tình thương yêu thì trong giấc ngủ ta thường thấy những tình cảm ân tượng đẹp làm ta hạnh phúc. Nếu ức chế tâm lý đó là những nỗi buồn, nỗi bất hạnh thì giấc ngủ sẽ là một ác mộng. Hay nếu ức chế tâm lý là sự thương tiếc người quá cố thì giấc ngủ ta sẽ thấy người đó hiện về. Tùy theo nội dung của cuộc sống và những gì mắt thấy, tai nghe, tiếp xúc trong một ngày mà giấc ngủ có những giấc mơ khác nhau. Dù mơ nhiều hay mơ ít, ý thức vẫn hoạt động.

Theo tâm lý học Phật giáo, trong một đêm ngủ trung bình khoảng bảy tám tiếng, ta có khoảng hai ba trăm giấc mơ khác

nhau, có điều ta chỉ nhớ những giấc mơ cuối cùng trước khi thức dậy. Những giấc mơ đầu đêm, giữa đêm hay gần sáng, ta thường quên hết vì ức chế tâm lý làm cho ta không còn giữ lại những dữ liệu này. Ai ngủ với quá nhiều giấc mơ thì người đó không khỏe mạnh được. Do đó ngủ nhiều mà vẫn không có sức khỏe.

Đức Phật mô tả kinh nghiệm ngủ của Ngài, một ngày trung bình Ngài ngủ từ hai đến ba giờ mà vẫn khỏe mạnh sống đến tám mươi năm tuổi thọ. Trong giấc ngủ, Ngài không có bất kỳ một giấc mơ nào. Sở dĩ như vậy là vì hàng ngày Ngài sống trong chánh niệm tỉnh thức; đi, đứng, nằm, ngồi, nói, co duỗi đều làm chủ được các giác quan, làm chủ được cảm xúc, thái độ, hành vi; và chuyện gì đã qua thì buông xả hết không để lại nỗi buồn, nỗi đau, sự lo lắng, rầu rĩ. Cho nên cứ nằm xuống nhắm mắt lại trong vòng mười giây là giấc ngủ xuất hiện và làm chủ được sự thức dậy. Ngủ đúng hai tiếng tự động thức dậy mà sức khỏe vẫn tràn đầy, đảm bảo được tuổi thọ.

LẬP THỜI GIAN BIỂU

Kỹ năng tốt nhất là ta tập tạo thời gian biểu cho tất cả công việc trong ngày và trong tuần. Việc lập thời gian biểu làm cho ý thức chúng ta đỡ mệt nhọc do nhớ quá mức. Có nhiều người sở hữu bộ nhớ tốt nên ý lại, nhớ hết việc A, việc B, chuyện trong, chuyện ngoài, chuyện làm ăn, chuyện đời sống, chuyện bản thân, chuyện chồng con v.v... Nhớ quá nhiều làm cho ý thức bị làm việc mệt mỏi, quá sức chịu đựng. Khi thần kinh suy nhược, giấc ngủ không thể nào diễn ra một cách an lành.

Mỗi người nên có một sổ tay, nhất là những người bị bệnh mất ngủ. Công việc gì cần làm, lúc mấy giờ, sổ tay đều

88 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

ghi rõ, không nên lạm dụng dùng trí nhớ. Việc nào cần làm ngay thì ghi dấu, việc nào còn tồn đọng cần nỗ lực làm trong ngày mai thì ta chuyển công việc đó qua ngày mai. Ngày hôm sau chỉ cần mở sổ ra thực hiện. Như vậy khi nằm trên giường lòng cảm thấy an tâm và giấc ngủ dễ diễn ra.

Cũng nên tập thói quen đừng để tâm trí mình nghĩ quá xa. Chị em phụ nữ thường có chứng bệnh hay lo, ai cộng thêm trách nhiệm thì lại càng khó ngủ. Vừa lo vừa có trách nhiệm dẫn đến sự thặng dư. Nhiều khi công việc đòi hỏi chúng ta đầu tư chỉ hai tiếng nhưng mình lo tới hai ngày, có người lo đến hai chục ngày, cái đó gọi là thặng dư không phục vụ cho điều gì. Để cho mỗi lo thặng dư diễn ra trong tâm trí đồng nghĩa chúng ta hủy hoại giấc ngủ ngon lành của mình vào mỗi đêm. Đừng để tâm trí lang thang, du lịch như ngựa trên đồng hoang, khỉ trên cây chuyền nhảy. Các phương pháp thực tập thiền trong đạo Phật, hay trì chú, đếm hơi thở như một phương tiện hỗ trợ rất cần thiết để ta dừng tâm lang thang hay du lịch gắn liền với những nỗi lo, và do đó ta dễ dàng dễ giấc ngủ, khi nằm xuống ta có thể ngủ ngon.

HẠ NHIỆT CƠ THỂ

Như chúng tôi vừa nói, từ hai giờ đến năm giờ sáng, thân nhiệt thường tự động hạ xuống vì nhiệt độ bên ngoài giảm, do đó ta có cảm giác ngủ ngon lành.

Phương pháp tốt nhất hỗ trợ cho thân nhiệt được giảm là tắm nước nóng trước khi đi ngủ. Ví dụ quý vị có thói quen ngủ vào lúc chín giờ rưỡi tối, thì hãy tắm nước nóng khoảng bảy giờ rưỡi đến tám giờ. Nhà nào có điều kiện thì nên mua hồ tắm nho nhỏ. Ta ngâm mình trong nước ấm pha nửa chung rượu, lượng nhiệt nóng của nước và rượu sẽ tác động đến làn da. Tắm xong, ta lau khô cơ thể. Thân nhiệt giữ

ấm còn hỗ trợ rất tốt cho việc chữa trị chứng bệnh đau nhức xương khớp.

Những người đang sống trong mùa đông giá lạnh như vùng miền Bắc, Đông Bắc Hoa Kỳ hay Canada, Bắc Mỹ nói chung, việc tắm mình trong nước ấm có rượu sẽ giúp họ khỏi mặc quá nhiều các loại áo ấm, ảnh hưởng làn da và ngăn ngừa mụn phát sinh. Do đó hãy tập thói quen tắm nước ấm trước khi đi ngủ khoảng một tiếng hay tiếng rưỡi.

Khi tắm nước ấm, toàn thân sẽ tăng nhiệt, sau đó một tiếng tự động thân nhiệt giảm xuống từ từ đến lúc ta lên giường ngủ thì thân nhiệt tụt xuống ở mức độ bình thường. Sự thay đổi thân nhiệt, từ lúc tắm cho tới lúc ta muốn ngủ, diễn ra khoảng 10-15°C tạo cảm giác an thần tự nhiên nên giấc ngủ dễ dàng được thực hiện.

Ở những xứ lạnh, đừng nên mang tất chân hay tất tay khi đi ngủ, cũng đừng nên đội nón len trên đầu. Việc sử dụng những hỗ trợ sự ấm này giúp ta dễ ngủ, nhưng về lâu về dài nó không tốt cho cơ thể vì những chỗ cần thoát hơi bị bít kín khiến chúng ta dễ mắc chứng bệnh tiểu đường.

Những vùng đông bắc Hoa Kỳ, đông bắc Mỹ hay những nơi xứ lạnh quanh năm, nếu sử dụng quá nhiều những phương tiện chống lạnh sẽ làm cho ta bị dư thừa năng lượng không tốt cho cơ thể. Trước khi đi ngủ, ai không có thói quen tắm thì nên ngâm chân trong nước ấm mười lăm phút có pha muối hay rượu, sau đó, do lòng bàn chân đã quá ấm nên không cần phải mang tất nữa. Ngủ không nên trùm đầu để cho thân nhiệt được điều hòa một cách tự nhiên. Hơi lạnh bên ngoài tác động đến lòng bàn chân, đến đầu của chúng ta làm cho thân nhiệt tự động giảm, do đó ta có được giấc ngủ tốt.

LÀM CHO THÂN THỂ MỆT MỎI

Hãy nỗ lực làm cho thân thể bị mệt mỏi, dĩ nhiên ở mức độ vừa phải, còn mệt là hay mệt dù cũng sẽ phản tác dụng. Mệt vừa phải liên hệ đến lao động tay chân trong một ngày. Làm vừa sức, ăn uống vừa phải đủ để tái tạo năng lượng calories cần thiết thì lúc đó ta dễ ngủ ngon vào ban đêm, mệt nằm xuống tự động là ngủ liền.

Những ai không lao động tay chân, chẳng hạn làm văn phòng, ngồi trước máy vi tính hay ghi chép sổ sách, không có thời gian lao động thì ta nên thực hành phương pháp đi bách bộ vào ban đêm trung bình ba mươi phút. Đối với những hành giả Phật giáo, việc đi bộ là rất tốt, vì nó thường kèm với thiền, niệm Phật, hay trì chú. Đừng tập thói quen đi bộ với tán gẫu. Vừa đi vừa nói làm tổn thất khí, gây mệt mỏi và làm giảm năng lượng sức khỏe. Lúc đi thì không nên nói, ta chỉ nên niệm Phật thâm bằng tâm, vừa đi vừa niệm Phật. Cứ mỗi động tác đi, với câu niệm Phật trong tâm, ta quán tưởng như sau: *“Tất cả những trược khí trong cơ thể đều được tống ra ngoài, những nỗi buồn đau, lo lắng, phiền muộn cũng đều được tống khứ. Bệnh tật và những điều không như ý sẽ không còn tồn tại”*. Trên mỗi bước chân đi với hơi thở hít sâu, ta quán tưởng không khí trong lành đang được đưa vào hỗ trợ cho quá trình trao đổi chất của hệ tuần hoàn, làm mới noron thần kinh, máu được tươi nhuận, niềm vui, sự sáng khoái và tinh thần minh mẫn xuất hiện. Cứ liên tưởng như thế đồng hành với việc niệm Phật. Đối với hành giả Mật tông, khi đi bộ, ta cũng nên trì chú Mật tông. Sự hỗ trợ này sẽ giúp cho mọi người có được kết quả rất tích cực.

Ta cũng có thể tập chạy xe đạp với tốc độ vừa phải, khoảng 15-20km/giờ. Đừng theo kiểu chạy đua mà hãy chạy từ từ để các cơ bắp được hoạt động thoải mái nhẹ nhàng. Hoặc ta tập

boi lội, hay thực tập yoga. Ai có thói quen chơi võ thuật thì trước khi đi ngủ, ta múa một vài bài quyền. Những bài quyền đúng cách có tác dụng tiêu hao năng lượng calories, do vậy khi đặt lưng lên giường, tự động chúng ta chìm vào giấc ngủ.

Phương Tây còn đề nghị những người tại gia nên sinh hoạt vợ chồng để cơ thể mệt mỏi, đó cũng là một phương pháp dưỡng giấc ngủ. Dĩ nhiên Đông y bất đồng với quan điểm này rất lớn. Người phương Tây thường không quá quan trọng về số lượng cần thiết trong quan hệ giới tính là bao nhiêu trong một tháng, đối với từng lứa tuổi và những chứng bệnh sức khỏe của từng người; nhưng người phương Đông đòi hỏi chúng ta tuân theo chế độ vừa phải, việc gì quá sức, quá yêu cầu thực tế đều dẫn đến ảnh hưởng tiêu cực lên cơ thể, kéo theo những ảnh hưởng xấu đến giấc ngủ và chất lượng cuộc sống nói chung.

HƯỚNG ĐẾN CẢM GIÁC NHÀM CHÁN

Hãy nghe hoặc xem cái gì dẫn đến cảm giác nhàm chán. Y học phương Tây đề nghị chúng ta những phương pháp xem như sau. Thứ nhất, mở kênh tivi thật dở, những chương trình nói dai, nói dài, nói không hay. Thứ hai, lật quyền từ điển ra xem trong khi mình không có nhu cầu nghiên cứu, tra khảo. Chỉ lật như một thói quen, tra vài ba chữ rồi lật qua, lật lại, lật tới, lật lui cho đến khi có được cảm giác nhàm chán. Phương pháp này không phù hợp với giới trí thức vì đối với những người có kiến thức, từng trải qua các nghiên cứu học thuật, việc lật từ điển càng thôi thúc niềm đam mê thức khuya nghiên cứu, thậm chí năm giờ sáng vẫn chưa muốn ngủ. Như vậy, phương pháp xem cái gì nhàm chán chỉ thích hợp với giới bình dân vốn không có nhu cầu nghiên cứu. Còn giới trí thức áp dụng chỉ mất ngủ nhiều hơn, cho nên đây là phương pháp không được xem là an toàn.

92 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Nghe nhầm chán là nghe những âm thanh đều đều, như nhạc cổ điển, nhạc thánh phòng vốn đòi hỏi kiến thức thật sâu hoặc có nhiều kinh nghiệm mới hiểu được cái hay của nó, bằng không chỉ nghe khoảng mười phút là ta cảm thấy nhầm chán ngủ liền. Ta có thể nghe tiếng sóng vỗ, tiếng nước chảy róc rách, tiếng suối, tiếng thác đổ rầm rầm, tiếng chuông reo hay tiếng mõ, tiếng đại hồng chung. Hiện nay những âm thanh này đều có trên trang *web tusachphathoc.com* của chúng tôi. Ai có đường truyền internet thường xuyên, loại thuê bao, thì đến tối chỉ cần mở trang web, bấm vào mục niệm Phật “*Nam mô A di đà Phật*”. Mỗi ngày có một điệu nhạc khác nhau vang lên, chúng ta nghe cảm thấy thư giãn đầu óc cho nên giấc ngủ diễn ra nhanh chóng.

Một trong số phương pháp của phương Tây là nghe nhạc buồn để dẫn đến sự nhầm chán. Điều này đôi khi cũng nguy hại. Nhạc buồn chỉ áp dụng cho một số đối tượng, và không thích hợp cho đối tượng đang thất tình. Nghe nhạc buồn rồi lại càng muốn tự tử hơn. Hoặc sau khi nghe nhạc buồn, nỗi đau thất tình trỗi dậy tác động lên ý thức dẫn đến phản ứng thù hận hay phản ứng chán nản. Đó là con dao hai lưỡi, cho nên chúng ta không áp dụng nó. Nếu sử dụng nhạc thì hãy chọn loại đều đều, bình bình nghe cảm thấy chán ngán không thích nghe nữa.

Có nhiều người thích nghe tiếng nói, nếu là mô tuýp người như thế thì ta nên mở radio. Lưu ý đừng mở những mục như “*Đọc truyện đêm khuya*” vì mục này khá hấp dẫn. Hãy mở những mục không hấp dẫn để ta có thể dễ giấc ngủ cho chính mình được tốt hơn.

ĐỪNG LÀM TÂM MỆT

Theo tinh thần nhà Phật, phương pháp quan trọng nhất nhằm vượt qua bệnh mất ngủ là đừng làm cho tâm bị mệt.

Thân và tâm vốn không tách rời khỏi nhau. Thân mệt làm cho tâm bị lờ đờ dẫn đến tình trạng hôn trầm, và rơi vào giấc ngủ. Hôn trầm nghĩa là tâm chúng ta không còn phân định điều gì rõ ràng, cho nên người ta thường khuyên việc học hành muốn có kết quả tốt thì phải học vào buổi sáng sớm, trong không gian thật yên tĩnh. Đầu óc ta sau giấc ngủ quên hết chuyện ngày hôm qua do vậy nó như một tờ giấy trắng, ta đọc cái gì, xem cái gì là nó ghi lại ấn tượng rõ ràng. Giấc ngủ khuya sẽ hỗ trợ tốt cho việc học vào buổi sáng.

Một số người có thói quen đọc sách nghiên cứu khuya, họ cho rằng đó là lúc yên tĩnh nhất vì mọi người đã ngủ hết, tiếng ồn ào xung quanh giảm đi rất nhiều nên việc học và nghiên cứu đạt kết quả hơn. Thực ra, đọc sách hay nghiên cứu khuya ảnh hưởng rất tiêu cực đến sức khỏe nói chung. Người thức khuya phải có nhu cầu dậy muộn, dù một ngày, họ cũng ngủ đủ tám tiếng nhưng sức khỏe không tốt bằng người ngủ sớm và thức sớm.

Hòa thượng viện chủ tổ đình Ấn Quang thường đi ngủ lúc tám giờ tối, đây là thói quen mấy chục năm của ngài. Khoảng hai giờ sáng, Hòa thượng thức dậy uống trà thiền. Sau khi uống trà thiền, Hòa thượng lạy sám hối hồng danh một trăm lẻ tám lạy, sau đó nghiên cứu sách vở hay suy nghĩ những phương pháp làm Phật sự cho một ngày, và giải quyết những vấn đề Phật sự còn tồn đọng. Ai mới đi làm thị giả cho Hòa thượng luôn cảm thấy mệt mỏi. Các vị tu sĩ trẻ thường ngủ hơi muộn, nhưng nếu làm thị giả Hòa thượng thì phải ngủ chung phòng với ngài. Hai giờ khuya, Hòa thượng thức giấc là thị giả cũng phải thức theo.

Ngạn ngữ phương Tây có câu: *“Early to bed, early to rise make a man happy and wise”*, có nghĩa *“Lên giường ngủ sớm, thức dậy sớm làm cho người khỏe mạnh và khôn ngoan”*. Cơ thể

94 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

thức dậy sau giấc ngủ khuya thường rất lừ đừ. Giới văn nghệ sĩ bao gồm ca nhạc, sân khấu, điện ảnh, kịch nói có thói quen thức khuya vì thế giới của họ là thế giới của giải trí. Giải trí có khi đến mười hai giờ khuya, sau đó một số người còn ngồi lại tán gẫu đến bốn năm giờ sáng. Họ về ngủ đến một giờ trưa hôm sau mới thức dậy. Từ sáu giờ sáng đến một giờ trưa là khoảng thời gian làm việc quan trọng nhất trong ngày thì văn nghệ sĩ là những người đang ngủ. Nếu chúng ta yêu cầu họ ca hát vào buổi sáng đồng nghĩa chúng ta đang hành xác họ, bởi vì họ không có nhựa để ca, giọng trở nên khàn khàn tắt tiếng, nhưng sau mười hai giờ trưa là giọng trong trẻo trở lại. Đó là những người sống với múi giờ khác những người bình thường. Vì khác thường như thế nên cảm xúc của họ cũng chao động biến đổi rất nhanh chóng, thậm chí đôi lúc dị hợm với những cái thông thường, khiến tâm tánh cũng dị hợm theo.

Chúng ta hãy tập thói quen đừng để tâm mình quá mệt mỏi, vì một ngày làm việc mười tiếng, thức khuya đến một hai giờ sáng giống như ta làm việc đến mười sáu tiếng thì tâm trở nên quá đừ. Mức độ tiêu thụ calories của tâm mệt mỏi cao hơn gấp năm mười lần so với lao động tay chân. Cho nên ai làm việc với tâm trí nhiều thường nằm xuống là ngủ ngay. Đây không phải do ngủ ngon mà ngủ do quá mệt, giấc ngủ như thế không có chất lượng.

Để tránh tình trạng tâm bị mệt mỏi thì trong mỗi quan hệ giao lưu, chúng ta cũng hết sức quan trọng, tránh tiếp xúc và chơi với những người rắc rối. Người rắc rối thường tạo phiền toái làm mình căng thẳng đầu óc, nói chuyện với họ dăm ba câu về hầu như thức trắng cả đêm bởi vì tức; hoặc những người chơi gác, nói sộc, không tương nhượng ai, không kính trọng, nể nang ai, muốn nói thì nói, muốn hành xử thì hành

xử, đôi lúc rất vô duyên, bất lịch sự, kém văn hóa làm cho người tiếp xúc hay sống chung có cảm giác bức dọc, mệt mỏi tâm. Đồng thời cũng nên hạn chế tối đa việc tiếp xúc với những người có chứng bệnh than thở. Chuyện không đáng mà họ than nghe rất mệt mỏi. Chẳng hạn “*Trời ơi, bà ơi, hôm qua chồng tôi đi tới gần một giờ khuya chưa về. Chán quá! Máy đưa con đi đâu chơi không thèm ngó ngang đến nhà cửa, anh chị em trong nhà người nào cũng thiếu trách nhiệm, sáng nay mới ra đường gặp chó sủa, đi giao tế gặp người ta toàn nói lời nặng nề, đòi tiền thì không ai trả nợ, vào làng xóm thì gặp rắc rối, còn ra chợ búa cũng bị cãi vã v.v...*”. Thử hỏi, chúng ta nghe một chuỗi các sự kiện bị than thở thì làm sao cảm thấy thoải mái được.

Người than trút khỏi cơ thể và tâm trí họ những sự bức dọc buồn rầu, nhưng người nghe nếu không có khả năng xử lý bằng nghệ thuật buông xả thì vô tình lại biến thân thể mình, tâm trí mình thành cái sọt rác. Người than xong về ngủ ngon lành, người nghe than về “*trần trọc bần khoản giấc chẳng thành*”, không phải vì đại sự quốc gia, cũng không phải vì chuyện lợi ích chúng sinh mà vì cái thói hay nghe chuyện thiên hạ.

Cũng đừng nên tiếp xúc với người có thói quen gây sự, chì chiết, cãi vã, nói một câu đáp trả một câu, những người như thế thường khiến mình bị ảnh hưởng lây lan. Hai bên đều mất ngủ như nhau. Cho nên trước khi đi ngủ, đừng đi tán gẫu chuyện thiên hạ, cũng đừng xem ti vì quá hai giờ. Theo dõi bộ phim với những tình tiết tâm lý, diễn biến kịch tính làm cho đầu óc mình phải suy nghĩ, đến khi đặt lưng lên giường, quán tính đó vẫn tiếp tục làm chúng ta suy nghĩ dẫn đến khó ngủ.

KIỂM SOÁT NHẬN THỨC

Nhận thức bao gồm cảm giác, thái độ, phán đoán do mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý hình dung. Các loại nhận thức này rất ảnh hưởng đến giấc ngủ của chúng ta. Trước nhất, chúng ta phải tránh thái độ cố tình ngủ, ráng ngủ. Khi giấc ngủ chưa được diễn ra mà mình cố gắng ngủ bằng mọi cách, nỗ lực đó gây ức chế tâm lý dẫn đến kết quả không thể nào ngủ được.

Ta phải sử dụng những phương pháp làm sao kiểm soát được nhận thức để đừng bị ức chế. Ức chế là một gút mắc về tâm lý cần được giải tỏa trước khi lên giường ngủ, đặc biệt là các ý nghĩ tiêu cực cần được loại bỏ. Người có suy nghĩ tiêu cực nên nhìn cái gì cũng thấy toàn điều xấu. Thế giới tốt xấu lẫn lộn, người tiêu cực sẽ chỉ nhìn thấy toàn gai mà phớt lờ hoa hồng vốn là tinh hoa tinh túy nhất. Do nhìn thấy toàn gai nên cuộc đời của họ gặp toàn phiền não, nghiệp chướng, trần ô mịt mội, vì họ đã vứt bỏ bông hoa. Còn người có cái nhìn tích cực sẽ chỉ thấy hoa mà không hề bận tâm đến gai góc. Họ liên tục tiến tới phía trước, vượt qua những thách đố trở ngại để thành công.

Chỉ cần thay đổi thái độ tâm từ tiêu cực đến tích cực, từ bói móc lỗi của người khác đến rút kinh nghiệm bản thân, tập thói quen lạc quan thì chúng ta có thể dễ dàng dễ giấc ngủ, quan trọng nhất là đừng để cho sự lo lắng can thiệp vào. Hãy thực tập phương pháp “*hiện tại lạc trú*”, khóa nỗi lo ngay nơi xuất phát. Nếu nỗi lo đó liên quan đến công việc ở công ty thì chúng ta phải khóa nó lại khi đã về nhà. Nếu nỗi lo là chuyện con cái thì chúng ta tạm gác sang một bên khi lên giường ngủ. Nếu nỗi lo liên quan đến chồng, chúng ta vẫn cần phải bỏ qua những nỗi buồn giận. Chỉ cần nhớ đến việc nhắm mắt, giấc ngủ, sức khỏe còn mọi thứ khác phải buông bỏ hết.

Sau khi quan hệ giới tính về đêm, theo phương Tây, vợ chồng nên ngủ riêng, mỗi người một phòng. Nếu hai vợ chồng ngủ chung phòng hay chung giường mãi miết tâm sự chuyện trong nhà ngoài ngõ sẽ dẫn đến tình trạng ngủ muộn và thức dậy muộn, sức khỏe ngày càng bị giảm sút.

TRÁNH NGỦ NƯỚNG VÀ TIẾNG ỒN

Phải giới hạn giấc ngủ bằng cách đừng ngủ nướng trên giường. Chẳng hạn tối hôm qua lỡ có công việc ngủ muộn hơn một giờ, sáng hôm nay mặc dù không đi làm ở đâu thì cũng đừng ngủ thêm một giờ. Bình thường người tại gia thức dậy lúc sáu giờ sáng, nếu đêm trước ngủ trễ thì sáng hôm sau chúng ta cũng nên thức dậy đúng sáu giờ. Ngủ nướng đến bảy giờ đồng nghĩa ngày hôm đó chúng ta bị lỗ một giờ, đến tối ta sẽ khó ngủ vào đúng giờ mà ta thường đi ngủ, kết quả múi giờ sinh học của cơ thể bị xáo trộn và rất khó để giấc ngủ cho ngày hôm sau.

Hoặc mấy ngày trước, chúng ta có làm việc vất vả liên tục ngày đêm do đám tang, lễ cưới hay việc gì đó thì cũng đừng dễ giấc ngủ dài sau khi công việc vừa mới hoàn tất. Bận rộn liên tục hai ngày rồi ngủ bù mê mệt hai ngày sau đó là phương pháp không hiệu quả, ngược lại, có hại sức khỏe. Chúng ta cứ tập thói quen ngày hôm sau ngủ đủ tám tiếng dù ngày hôm trước thức trắng hoàn toàn, cơ thể sẽ tự động điều chỉnh. Còn ai lo sợ, tự cho phép mình ngủ nướng và ngủ bù thì thói quen ngủ của những ngày hôm sau sẽ bị đảo lộn.

Tránh đặt phòng ngủ ở nơi có quá nhiều tiếng ồn. Người sống ở chung cư thường rất khó ngủ. Chúng ta ở tầng hai mà tầng ba đóng đinh, đập búa hay kéo bàn ghế, tất nhiên chúng ta cảm thấy dị ứng.

98 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Trong Phật giáo, kinh tạng Pàli có nói “*Tiếng ồn là cây gai của thiền định*”. Thiền định là phương tiện dễ giác ngộ rất hay, nhưng có tiếng ồn thì không thể nào tập trung được. Chùa Ấn Quang, chùa Giác Ngộ, chùa Vĩnh Nghiêm nằm ở mặt tiền đường, tối đến, tiếng xe cộ vẫn còn, do đó nếu chùa tổ chức những khóa tu thiền, khóa tu niệm Phật sẽ gặp trở ngại nhất định, vì tiếng ồn thường xuyên diễn ra. Cho nên, trong phòng ngủ đừng để tạo tiếng ồn.

Ở chùa Giác Ngộ, chúng tôi tiếp xúc với khá nhiều đối tượng mất ngủ, ai có con em, trẻ nhỏ khó ngủ thường đến chùa nhờ chúng tôi. Chúng tôi phán vài câu, hồi hướng công đức, sờ đầu trẻ, vài hôm sau nó ngủ ngon lành. Người có năng lượng định tốt và nội tâm vững chãi có thể thực tập, không nhất thiết thầy tu mới làm được. Quý vị hãy thử nghiệm, hãy tập trung dùng hai lòng bàn tay mình áp vào trán và đầu đứa bé, sau đó chúng ta quán tưởng với sự tập trung cao độ rằng: “*Mong cho đứa bé có giấc ngủ an lành về đêm, mọi phiền não ảnh hưởng đến thân kinh và sức khỏe sẽ được tan biến với sự chú nguyện này. Bao nhiêu công đức mà tôi có được về sự bảo hộ đời sống của chúng sinh xin hồi hướng một phần cho đứa trẻ đang bị mất ngủ này và mong nó không bị thức giấc nửa đêm*”. Quý vị hãy làm và nếu có phước thật, có đức thật, có sự bình an nội tại của tâm thật thì việc hồi hướng, sờ đầu chúng như thế là có tác dụng. Đặc biệt các Phật tử có tu niệm, có tạo phước báu, có buông xả nhất là thực tập từ bi hỷ xả thì việc trị liệu cho con cháu mình sẽ có hiệu quả mà không cần phải nhờ đến các thầy tu.

ÁNH SÁNG VÀ GỐI NGỦ

Trong phòng ngủ nên hạn chế ánh sáng. Các phòng khác, người ta thường thiết kế đèn tuýp màu trắng, riêng phòng ngủ phần lớn thường gắn đèn vàng, độ 5 - 7watt là mờ đủ

để nếu chúng ta có nhu cầu về đêm đi vệ sinh. Nếu ai không có nhu cầu đó thì tắt hết các đèn bởi vì ánh sáng điện khi tác động vào mắt làm cho mắt không ngừng hoạt động, do đó não cũng tiếp tục hoạt động và ta khó dễ giấc ngủ.

“*Đôi mắt là cửa ngõ tâm hồn*”, tâm hồn ở đây được hiểu là hoạt động ý thức. Con mắt mở ra ta suy nghĩ rất nhiều thứ và ai đã nhắm mắt mà vẫn tiếp tục suy nghĩ thì không thể nào ngủ được. Muốn cho giấc ngủ tốt, ta phải tắt đèn khi ngủ. Một số người sợ ma có thể để đèn vừa phải. Lưu ý, đèn sáng trung ngoài việc gây khó ngủ mà còn khiến giấc ngủ không ngon vì trong tầng phô đèn tỏa ra các từ trường. Nếu ta để đèn sát bên đầu giường, nó càng ảnh hưởng gián tiếp đến bộ não và trí nhớ của chúng ta.

Tránh đặt xung quanh giường ngủ những máy móc điện tử như ti vi, tủ lạnh, cassette hoặc bất cứ các loại đầu máy nào vì tất cả những thứ đó cũng tỏa từ trường và ảnh hưởng đến sức khỏe. Tốt nhất trong phòng ngủ không để thứ gì. Phòng ngủ chỉ nên có giường, mùng mền, chiếu gối, quạt máy, máy lạnh hay những dụng cụ hỗ trợ giấc ngủ như máy mở nhạc êm dịu không lời v.v...

Nên lên giường mười lăm phút trước khi ngủ. Nếu mỗi ngày chúng ta quen ngủ lúc chín giờ rưỡi thì hãy lên giường từ lúc chín giờ mười lăm. Đừng lên giường nằm quá sớm, vì khi chưa muốn ngủ, ta thường suy nghĩ miên man dẫn đến mất ngủ. Trong mười lăm phút trước khi giấc ngủ diễn ra, ta nằm hít thở thật sâu nhẹ nhàng, thư thái.

Tốt nhất không nên nằm gối, vì gối thường chèn thần kinh cổ. Ai bị chứng bệnh đau nhức xương khớp, thoát vị đĩa đệm thì việc sử dụng gối sẽ khiến bệnh nặng nề hơn. Hãy lót dưới đầu một chiếc mền mỏng hoặc chiếc khăn gấp lại ba

100 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

lần với độ dày khoảng 2cm. Nằm duỗi hai chân, đừng để hai chân bẹt thành hình chữ bát. Hai chân phải xuôi với nhau, hai tay cũng để thư thái. Đừng để hai tay lên ngực vì nếu để tim làm cho tim bị mệt. Cũng đừng để hai tay lên bụng làm ảnh hưởng đến chất lượng thở của bụng, ảnh hưởng đến tuần hoàn máu, tuần hoàn não, và tuần hoàn cơ thể nói chung. Tay duỗi theo thân, chân cũng duỗi ra thư thái và các cơ bắp được buông lỏng, ta quán tưởng với hơi thở thật sâu.

THEO DÕI HƠI THỞ

Nếu là hành giả thiên có thể thực tập bài kinh Mười sáu pháp quán niệm hơi thở trong kinh *Trung Bộ*. Bốn hơi thở liên hệ đến thân, bốn hơi thở liên hệ đến cảm xúc, bốn hơi thở liên hệ đến tâm, và bốn hơi thở liên hệ đến ý niệm của tâm. Ai có bộ nhớ kém thì không cần thực tập đến mười sáu hơi thở, chỉ cần thực tập quán tưởng đơn giản như sau: *“Thở một hơi thật dài, tôi ý thức mình đang tổng khứ ra những trược khí của phiền não, nỗi lo, bức dọc, khổ đau và bệnh tật. Hít vào thật sâu tôi ý thức mình đang đưa vào cơ thể những khí trong lành qua thanh quản, buồng phổi, đan điền, cùng sự vận chuyển trên toàn thân với những cơ bắp và các lớp tế bào. Nó mang lại sự tươi nhuận của máu, sự tươi nhuận của nơ ron thần kinh, mang lại sự tuần hoàn trao đổi chất, mang lại sức khỏe, niềm vui, và giấc ngủ ngon lành không mộng mị”*. Hai cách quán niệm đó ta phải lặp đi lặp lại thường xuyên bằng tâm, đính kèm danh hiệu đức Phật nếu chúng ta theo Tịnh độ tông hay Bồ tát Quan Âm và Phật A Di Đà. Còn ai có cuộc đời quá nhiều phiền muộn thì quán thêm hình ảnh Bồ tát Di Lặc đang cười toe toét một cách sảng khoái. Cứ quán tưởng hơi thở với nụ cười như thế, mọi nỗi đau buồn phiền, bức dọc sẽ tự động tan biến. Quý vị tập trung cao độ thì chắc chắn chưa đến mười lăm phút đã có thể ngủ ngon.

Hoặc một quán tưởng khác nếu quán tưởng đơn thuần vẫn chưa có kết quả, ta hãy nhắm thế này: “*An tịnh toàn thân tôi thở vào, an tịnh toàn tâm tôi thở ra*”, sau đó ta nhắm ngược lại “*An tịnh toàn tâm tôi thở vào, an tịnh toàn thân tôi thở ra*”. Khi quán tưởng đến “*an tịnh toàn thân*”, ta thấy rõ thân được cấu tạo bởi xương, thịt, tủy, da, tế bào, lỗ chân lông... tất cả thấm nhuần sự an lạc, nó làm thân mình thư giãn, thoải mái. Khi nói đến “*an tịnh toàn tâm*”, dòng cảm xúc, ý niệm, tâm tư, nhận thức của ta được thấm nhuần bởi niềm vui và hạnh phúc. Sự quán tưởng thân tâm an tịnh phải đi kèm sự tập trung cao độ với danh hiệu Phật hoặc với câu thần chú thì giấc ngủ ngon sẽ diễn ra.

Mỗi người có thể có một con số ấn tượng nào đó mình thích nhất. Có người thích số 49, có người thích số 7, có người thích số 9,... Thích con số nào, ta chỉ việc đếm con số đó với hơi thở. Hít một hơi thở thật dài ta đếm một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy. Thở một hơi thở thật dài ta đếm một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy. Cứ lặp tới lặp lui, lặp xuôi, lặp ngược đều đều dẫn tới cảm giác nhàm chán dễ ngủ. Khi ý thức tập trung vào việc đếm các con số, nó sẽ không có cơ hội để ý đến nỗi buồn, nỗi đau, nỗi lo hay những mơ tưởng của quá khứ và tương lai. Đây là phương pháp cột tâm ở một đối vật làm cho tâm mình dừng trụ ở đối vật đó, tâm không còn cơ hội bám víu vào những đối tượng nào khác.

ĐỒNG HỒ BÁO THỨC

Để hỗ trợ cho việc ngủ, mỗi người nên có đồng hồ báo thức. Hiện nay điện thoại di động cũng có đồng hồ báo thức, tuy nhiên chúng tôi khuyên không nên sử dụng đồng hồ của điện thoại vì chúng ta có thể bị gọi đến trong khi đang ngủ. Nói chuyện điện thoại đôi ba câu nhưng sau đó sẽ không ngủ được nữa. Người ta trút tâm sự buồn vui qua mình là người

102 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

ta có thể ngủ ngon lành còn mình thì nằm trần trọc. Do đó khi ngủ thì nên tắt điện thoại di động và để điện thoại bàn ở chế độ nhả tin.

Nước ngoài có dịch vụ điện thoại rất tốt, rẻ tiền, máy được khuyến mại và dịch vụ sử dụng miễn phí rất nhiều. Dùng chung một hăng thì được miễn phí. Họ có những chương trình gọi là “*chương trình gia đình*”, mua từ ba máy trở lên thì ba máy đó gọi cho nhau suốt ngày lẫn đêm không tính tiền. Hoặc những chương trình hấp dẫn khác như, miễn phí sau bảy giờ tối gọi đến sáu giờ sáng, chỉ trả cước gọi vào giờ hành chính. Ở nước ngoài họ tính theo giờ gọi, khoảng 15USD/1.000 phút, người nhận cuộc gọi cũng phải trả tiền cước, số tiền gọi và nghe trả bằng nhau. Tuy nhiên chương trình khuyến mãi lại rất hấp dẫn.

Chúng ta cứ tắt điện thoại trước khi ngủ là an toàn. Hãy để điện thoại chuyển qua chế độ gửi tin nhắn bằng âm thanh. Sáng hôm sau chúng ta mở điện thoại kiểm tra tin nhắn.

Hãy chỉ sử dụng đồng hồ báo thức để thức dậy đúng giờ theo yêu cầu. Người có tâm định tĩnh có thể sử dụng tự kỷ ám thị bằng quán tưởng thay thế cho đồng hồ. Ví dụ, quý vị muốn thức dậy vào lúc bốn giờ sáng hôm sau thì trước khi đi ngủ quý vị nói nhẩm: “*Ngày mai bốn giờ sáng tôi thức dậy. Tôi thức dậy vào bốn giờ sáng. Tôi ngủ ngon lành an giấc không mộng mị, tôi ngủ đến đúng bốn giờ sáng là thức dậy*” lặp đi lặp lại như vậy, ngoài tác dụng gây nhầm chán giúp chúng ta dễ ngủ mà chúng ta sẽ còn được thức dậy đúng bốn giờ sáng hôm sau. Quý vị về làm thử tối nay sẽ thấy có kết quả.

Ngoài ra, chúng tôi đề nghị quý vị thử với cái đồng hồ chỉnh nhanh mười phút tức là nó đi sớm mười phút, sau đó quý vị nhắm bốn giờ phải thức dậy thì đúng bốn giờ mười, tự

động sẽ thức dậy. Hoặc điều chỉnh đồng hồ chậm mười phút rồi nhắm bốn giờ thức dậy, đúng bốn giờ kém mười, quý vị sẽ tự động thức mà không cần phải báo chuông gì cả. Bởi vì ý thức khi có lệnh điều khiển, nó trở thành tổng chỉ huy. Ta nạp vào nó một yêu cầu, sau đó tổng chỉ huy sẽ tự sắp xếp.

Nếu quý vị là tu sĩ hay những người đã có thời gian sống trong chùa làm công quả, thì dù đi bất cứ nơi đâu khác, đến giờ thức, quý vị vẫn nghe tiếng chuông chùa keng keng mặc dù không ai đánh, ý thức chúng ta tự động tạo ra tiếng chuông. Còn người có kỷ luật nghiêm khắc, bài bản thì đến giờ thức giấc, chúng ta có cảm giác hộ pháp sờ đầu gọi “*Con ơi thức dậy, đến giờ rồi*”, tương tự ai ở nhà thương cha kính mẹ, được cha mẹ thường xuyên nhắc nhở, có thể mơ thấy cha mẹ gọi thức dậy. Nói chung mỗi người có một hình ảnh nhắc khác nhau với lệnh điều khiển tập trung cao độ trước giấc ngủ.

QUÁN THI THỂ VÀ MASSAGE

Một phương pháp thiền quán khác rất hiệu quả đó là quán thân thể này là một thi thể. Tại sao? Vì bản chất của thi thể là ngưng hoàn toàn hoạt động của các giác quan: Mắt không còn thấy, tai không còn nghe, mũi không còn ngửi, lưỡi không còn nếm, thân không còn xúc chạm, ý không còn tưởng tượng; tim ngưng đập hoàn toàn. Khi quán: “*Tôi là một thi thể, tôi không còn các phản ứng giác quan. Tôi là một thi thể, các phản ứng giác quan của tôi đã lặn tắt*” cứ quán nhằm như thế thì tự động ý thức, cái vô thức bên trong điều chỉnh làm cho mình có cảm giác mình y như một thi thể, mà đã là thi thể, chúng ta sẽ ngủ ngon lành, không còn ý thức hoạt động nữa.

Chúng ta có thể kết hợp phương pháp niệm Phật, phương pháp thiền quán, phương pháp trì chú với cái máy massage.

104 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Cứ nằm duỗi chân thật thoải mái, dùng một máy massage tay cầm loại vừa sức chịu đựng của mình, massage ở đùi, bắp chân, mặt sau của hông, lưng,... muốn massage chỗ nào thì ta nghiêng qua chỗ thích hợp đó. Vừa massage vừa quán tưởng, vừa đọc thần chú, vừa niệm Phật, làm trong mười lăm phút cộng với động tác hít thở thật sâu, chắc chắn sau đó chúng ta sẽ ngủ ngon.

Ai mạnh dạn tập những phương pháp nêu trên sẽ khỏi phải tốn tiền đi bác sĩ. Đi bác sĩ, đôi lúc ta lại bị lệ thuộc tâm lý. Quý vị có thể hướng dẫn cho người thân của mình bằng cách, sau khi hướng dẫn họ những kỹ năng mà chúng tôi vừa nêu trên, nếu họ vẫn chưa tin, quý vị nên xưng phong đi mua thuốc ngủ cho họ. Những ngày đầu ta mua đúng thuốc mà họ yêu cầu, có nhãn hiệu để họ kiểm chứng. Mấy ngày sau ta đề nghị đổi nhãn hiệu thuốc nước ngoài, ta mua loại thuốc có chức năng an thần giảm ba phần tư nhưng cứ nói dối rằng tác dụng của thuốc mới này vẫn bằng loại cũ. Một số người Việt Nam thường có tâm vọng ngoại, nghe nói hàng nhập thì cho là tốt. Họ uống những viên thuốc giảm ba phần tư chất gây ngủ mà vẫn ngủ ngon vì họ nghĩ rằng thuốc này chất lượng cao. Sau một thời gian, chúng ta lại đổi loại thuốc khác giảm hơn nữa. Người kia vẫn có cảm giác ngủ ngon chứng tỏ đồ dùng thuốc đã giảm đi khá đáng kể nhưng vì họ luôn nghĩ rằng mình đang uống thuốc ngủ cho nên họ ngủ ngon lành. Cuối cùng ta đổi loại thuốc bổ, hoàn toàn không chứa chất thuốc ngủ nào, người kia uống vẫn thấy ngủ ngon lành.

Trên thực tế, ý niệm “*tôi ngủ ngon lành, tôi ngủ ngon lành*” đã làm cho giấc ngủ của họ ngon lành chứ không phải do thuốc. Trị bệnh về tâm lý này rất quan trọng, dĩ nhiên muốn làm công việc trị bệnh đó có kết quả thì người trị bệnh

phải có uy tín với người bệnh để việc giải thích làm cho người đó tin và làm theo.

ĐỪNG BẬN TÂM MÚI GIỜ VÀ MÚI ĐỊA LÝ

Còn ai có những chứng bệnh mất ngủ do lạ múi giờ, hay lạ nơi chốn thì nên quán tưởng. Ví dụ đi qua nước Mỹ, múi giờ chênh lệch với Việt Nam mười hai tiếng, ta phải quán thể này *“Tôi đang ở nhà, tôi đang ở nước Việt Nam”*. Khi quán tưởng mình đang ở nhà thì cái giường ở khách sạn hay ở nhà người thân lập tức cho cảm giác mình đang nằm trên chiếc giường quen thuộc ở nhà và múi giờ đó cũng trở nên quen thuộc, từ đó chúng ta không bị lạ chỗ. Việc thực tập như vậy mặc dù đơn giản nhưng hiệu quả rất cao.

Ai tiêu cực khi đi qua nước khác cứ nghĩ rằng mình bị lạ múi giờ, bị lạ chỗ nên không ngủ được, chắc chắn mấy ngày sau đó cũng sẽ không ngủ được. Có một mẹo vặt để chúng ta làm quen với giờ địa phương và làm quen với không gian mới lạ khi đặt chân tới phi trường, ta dặn người thân ra đón hãy nấu hai củ từ rồi ủ nóng mang ra phi trường. Vừa tới nơi thăm hỏi chào đón xong xuôi, ta ăn hai củ từ ngay lập tức thì chắc chắn không bị chột bụng, có thể làm quen ngay với khí hậu địa phương và thực phẩm địa phương. Mẹo này rất hay, nó có sự hỗ trợ tích cực để cơ thể chúng ta làm quen với múi giờ và múi địa lý, tới đến sẽ không bị mất ngủ.

Một mẹo vặt khác là khi ta qua một nơi nào đó lạ múi giờ khoảng mười hai tiếng thì trong lúc ban ngày của nơi mới được hiểu đồng nghĩa là ban đêm ở nơi mình đã ở, việc mệt mỏi căng thẳng chắc chắn sẽ diễn ra, hai mắt mở không lên nhưng lưu ý phải cố thức, đừng đi ngủ. Nếu đi ngủ, chúng ta sẽ không bao giờ làm quen được với múi giờ mới, và múi địa lý mới. Hãy để cơ thể hoạt động bình thường như ban ngày ở

106 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

nước chúng ta đang sống. Mười hai giờ làm việc quá lố như thế sẽ khiến cơ thể mệt mỏi, khi nằm xuống ta sẽ rơi ngay vào giấc ngủ. Ngày hôm sau lập tức ta làm quen với sự thay đổi múi giờ và địa lý nói chung.

Tóm lại, mất ngủ không phải là chuyện đáng lo nếu chúng ta biết cách ăn uống, làm việc và có những kiến thức y khoa giúp cơ thể được thư giãn. Phối hợp với những phương pháp thiền, tu niệm trong Phật giáo, nhất là thực tập sự buông xả hay thực tập phép nụ cười trong quan hệ xã giao, thì nằm xuống chúng ta có thể thẳng giấc. Tất cả những sự hỗ trợ này rất cần thiết bắt buộc người thực tập phải tuân thủ mới đạt được kết quả cao. Dù quý vị không bị mất ngủ nhưng người thân của mình có thể vướng vào, cho nên hãy hướng dẫn họ, chia sẻ với họ để họ có được chất lượng sức khỏe, có được đời sống an vui và hạnh phúc.

Chương 5:

SỐNG VUI SỐNG KHỎE



Giảng tại Trung tâm người già và tàn tật Thanh Lộc, Q.12
ngày 13-02-2008
Phiên tả: Diệu Thủy

ĐIỆU HÒ AN VUI

Qua một điệu hò trong Phật giáo, tôi xin chia sẻ với quý bà con nghệ thuật sống vui sống khỏe.

*“Ai nói gì thì mình cứ nghe.
Nghe sâu, hiểu thấu, thương nhiều
Buồn chi mà ba bốn bữa
Để cho tâm tư héo sầu.
Ta cười ta thở thật sâu
Nỗi buồn tan biến thật mau
Tang tình, tang tính, tình tang”.*

Điệu hò này được Thiền sư Nhất Hạnh cải biên nhằm hướng dẫn nghệ thuật sống vui sống khỏe qua bốn động tác: Nói, nghe, cười và thở, có giá trị mẫu nhiệm thay đổi những nỗi buồn đau trong cuộc đời. Dù thuộc bất cứ tôn giáo nào hoặc không có niềm tin về một tương lai hạnh phúc, nhưng cứ thực tập bài ca như vừa nêu thì ai cũng sẽ thấy rằng niềm an vui không phải là cái gì xa lạ tí trên thiên đường, hoặc ở kiếp sau mà nó rất gần gũi trong đời sống sinh hoạt thường nhật của chính mình.

Mỗi động tác trong bài ca đề nghị người thực tập phải thể hiện hết mình với nó. Khi xướng ca, tâm phải liên tưởng đến nội dung và cố gắng thực tập để quá trình thay đổi cấu trúc sinh học trong cơ thể được diễn ra. Y học ngày nay cho biết, mỗi tích tắc trôi qua, con người già đi, các noron thần kinh cũng trở nên già, máu trở nên đặc hơn và các tế bào trở nên cũ hơn. Nếu không vận hành theo qui luật mà sự nỗ lực có dụng ý làm mới noron thần kinh, máu và các tế bào thì quá trình sống trải qua năm tháng ngày giờ sẽ làm cho con người thêm già cỗi, nặng ưu phiền, cuối cùng dù sống trên rừng tiền, biển bạc vẫn không có niềm vui.

110 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Các nước phương Tây phát triển đạt đến đỉnh cao của nền kinh tế vật chất thường lầm nhận và đánh đồng tiền bạc của cải với bản chất hạnh phúc, họ đang đối diện trước khủng hoảng rất lớn là nỗi đau tâm lý gặm nhấm hàng ngày hàng giờ.

Sau những lần tham quan và thuyết giảng tại Hoa Kỳ, Úc Châu, chúng tôi nhận ra một điều mà tất cả người Việt nơi đây cũng thừa nhận rằng trong mười hai con giáp, dù sinh trong con giáp nào nhưng sống với chế độ kinh tế đang phát triển vượt bậc, tất cả đều có chung tuổi con trâu, nghĩa là phải làm việc rất vất vả từ sáng đến tối, ngày lẫn đêm và thỉnh thoảng con người trở thành như cái máy.

Do sức ép của công việc, sức ép của mọi thứ trong xã hội đã làm thay đổi cấu trúc đời sống sinh hoạt gia đình truyền thống mà các sắc dân ở các nơi đã phải đối diện. Việc đạt được giá trị vật chất thì đồng lúc đó đánh mất đi những yếu tố và giá trị của đời sống tinh thần. Đắp đổi, được và mất trong đời sống làm cho trạng thái tinh thần con người trở nên hết sức căng thẳng.

Những nước đang phát triển như Việt Nam, khủng hoảng đời sống tinh thần ít hơn so với các quốc gia phát triển. Thống kê xã hội học của Hoa Kỳ cho biết, hằng năm có hàng ngàn người ở Hoa Kỳ bị chứng bệnh về tâm thần. Bởi vì xã hội này được cấu trúc theo thể hỗ trợ cho sự phát triển tự do cá nhân ở mức độ cao nhất. Khi sự riêng tư được đề cao thì cái tôi của con người sẽ bị cô lập hoá. Cái tôi đó không muốn ai đụng chạm đến, dần dà dẫn đến tinh thần đời sống cộng đồng “*đền nhà ai nấy tổ*”. Do đó kết quả có nhiều người sống cạnh nhà nhau mấy mươi năm mà không hề biết hàng xóm bên cạnh tên gì. Khi gặp những bế tắc tinh thần, những khó khăn trong tình yêu và hôn nhân, những trục trặc trong mối quan

hệ cha mẹ con cái, cộng với sức ép của nghề nghiệp đã làm cho rất nhiều người mất hết hạnh phúc.

Sau mười hoặc hai mươi năm nỗ lực làm ăn một cách có phương pháp, phần lớn có thể mua nhà theo dạng trả góp. Mỗi tháng tùy theo năng lực doanh thu mà việc trả góp được thực hiện theo kế hoạch từng khoảng thời gian, sau đó họ có căn nhà độc lập. Sức ép ở chỗ nếu bị sa thải khỏi công ăn việc làm chỉ chừng hai tháng thì hầu như mọi nỗ lực và ước mơ có một mái ấm gia đình trở thành lực bình trôi nổi trên sông nước. Do vậy căng thẳng tâm lý làm cho nhiều người mất hạnh phúc, đặc biệt khi bàn tay của họ gần chạm đến ước mơ về vật chất. Trong nhu cầu tìm kiếm giá trị của đời sống vật chất, người ta thường đánh mất giá trị đời sống tinh thần.

“AI NÓI GÌ THÌ MÌNH CỨ NGHE”

Thực tập hạnh lắng nghe, chúng ta không phản ứng, không nhận xét, không phê bình, chỉ trích và dĩ nhiên không bói móc lỗi lầm trong lời nói của người đối diện đang phát ngôn. Có tai thì cứ nghe nhưng không lưu giữ lại những lời đối thoại của tha nhân có thể gợi lên nỗi buồn và niềm đau cho bản thân mình. Lời nói luôn có hai chiều hướng, tích cực hoặc tiêu cực. Lời nói có thể làm cho con người phấn chấn vươn lên nhưng cũng có thể làm cho con người cảm thấy chán nản, thất vọng, bỏ cuộc và chìm sâu trong nỗi khổ niềm đau.

Khái niệm và động từ nói ở đây không nhất thiết là có người thật đang nói với chúng ta mà đôi lúc cần quán tưởng mình đang nghe từ đài truyền hình, radio, do đó nghe với tinh thần khách quan và không đặt để mình trong tư thế cuộc đối thoại, tất cả những thứ không đáng lưu giữ trong tâm sẽ dễ dàng được vượt qua. Đây là cách thức thực tập đối với lời nói

112 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

mang nội dung tiêu cực mà kinh điển nhà Phật thường gọi là chuyển hoá tâm thức.

Nhu cầu của chuyển hóa tâm thức rất cần thiết khi tâm thức chúng ta đang bị ám ảnh, khống chế vì một lời nói tiêu cực nào đó. Động tác nghe trong tình huống này có lực thu hút vào trọng tâm lời nói khiến chúng ta để ý từng câu, từng chữ, ngữ điệu lên xuống trong cách diễn đạt rồi từ chuyện nhỏ xé thành chuyện to. Cho nên nghe không lưu giữ lại là một phương pháp.

Hãy hình dung trước mặt mình là quả núi có một cơn gió xuân đi ngang qua, bốn bề mây đang bao phủ. Gió và mây không bị núi cao sừng sững làm cản trở. Cũng vậy, mọi sự vật hiện tượng, con người trong giao tế ứng xử với chúng ta cũng như gió, mây và núi. Khi có tâm trở ngại thì đối diện trước núi, gió và mây không hài lòng vì nghĩ rằng núi chính là cản lực. Ngược lại núi có thể lo sợ gió thổi tan hết mây và do vậy cảnh vân vũ trên bầu trời khi mây hòa quyện vào núi tạo bức tranh nên thơ sẽ không còn nữa, nghĩ thế, núi có thể cũng không hài lòng với gió.

Khi chúng ta khởi tâm niệm nào trước lời phát biểu, dù vô tình hay cố ý, của người khác thì dòng cảm xúc cũng sẽ xuất hiện theo thể tương ứng. Thực tập “*Ai nói gì thì mình cứ nghe*”, chúng ta sẽ học được hai nguyên lý vô ngã của nhà Phật.

- Thứ nhất: Xem dòng cảm xúc, tri giác tâm tư nhận thức này không phải là chính mình và mình không bị lệ thuộc vào những yếu tố tâm lý vừa nêu. Chúng ta thường đánh đồng thân thể vật lý với vóc dáng, tên tuổi, dòng tộc chính là cái tôi. Ai đụng đến cái tôi đó thì dòng cảm xúc chúng ta bị biến dạng. Phản ứng khổ đau, thích thú theo chiều hướng thuận thì kết nối, nghịch thì loại trừ sẽ bắt đầu xuất hiện. Lúc đó

chúng ta phân ranh giới giữa mình và người, mọi trở ngại trong cuộc đời cũng phát sinh từ đó. Cho nên thực tập làm sao để tất cả những lời nói không vui của người khác dù họ cố tình vẫn không ảnh hưởng vì thân thể này vốn không phải là tôi. Dòng cảm xúc phản ứng tâm lý đó không phải là tôi nên không có chỗ cho nỗi buồn bám víu. Khi thực tập, cấu trúc dòng cảm xúc nhận thức của chúng ta trở nên trơn tru, không lưu giữ lại gì.

- Thứ hai: Thực tập không có tác giả tạo ra lời nói cố tình, dù biết người kia cố tình thật sự. Nếu biết có một tác giả, chúng ta sẽ có phản ứng. Phản ứng dù thuận hay nghịch cũng khiến mình có mối quan hệ lộn độn với người kia. Do đó hãy thực tập phản ứng rằng người ta không cố tình, mà chỉ là sơ ý. Không cần bận tâm và lưu giữ trong lòng nếu lời nói đó không có nội dung và giá trị thiết thực.

Như vậy chúng ta đang thực tập quán vô ngã về sự phát biểu của tha nhân. Khi thực tập được, chúng ta sẽ bắt đầu trải qua ba giai đoạn quán chiếu khác có ý nghĩa.

NGHE SÂU, HIỂU THẤU, THƯƠNG NHIỀU

Thông thường chúng ta nghe một cách rất hời hợt, vừa nghe lại vừa muốn nói. Cho nên giữa nội dung được nghe và động tác nói lẫn lộn với nhau, cuối cùng nghe không trọn vẹn mà nói cũng không rành rọt. Hãy để người khác nói rành mạch đầu đuôi, sau đó chúng ta mới bắt đầu đối thoại. Sự nói và nghe phải được diễn ra trong thế tôn trọng lẫn nhau. Luôn đặt mình trong vị thế người nghe để người khác nói. Thực tế chúng ta thường rơi vào tình trạng cướp lời làm cho người đối diện hụt hẫng. Nói và nghe như thế, cả hai bên trở nên căng thẳng, cho nên nghe sâu là nghe một cách có hiểu, và điều quan trọng là cần phải nói với nhau thay vì nói về nhau.

114 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

Giới từ “với” và “về” dựng ra những bối cảnh hoàn toàn khác. Nói về nhau trong trường hợp người đang được nói không có mặt. Lúc đó chúng ta trở thành người bình phẩm tốt, xấu, đúng sai, thuận nghịch đối với người đó. Còn khi nói với nhau là chúng ta đang đối diện trước mặt.

Nền văn hoá ứng xử Việt Nam vốn thấm nhuần chất Phật có câu:

*“Lời nói không mất tiền mua
Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau”.*

Theo mối quan hệ tối thiểu lịch sự, hãy cố gắng lựa lời nghiêm chỉnh, chừng mực để hai bên giao tiếp đạt mục đích. Nếu nghe không có niềm vui thì cũng không hề kéo theo bất kỳ một nỗi buồn nào, nhà Phật gọi là ái ngữ. Ái là tình thương, khác với sự thương cảm mang tính tội nghiệp. Ái ngữ mang chất liệu lòng từ bi, bao gồm hai yếu tố: a) Nhỏ lên được nỗi đau của người, và b) Mang lại hạnh phúc cho người trong từng động tác của sự phát ngôn.

Khi nghe sâu, chúng ta sẽ thấy rất rõ nghe này là nghe của đối thoại trong sự hiểu biết tương kính giữa mình và người. Nghe sâu để biết nguyên nhân nào người ta phát biểu, nguyên nhân nào người ta trở nên cau có, giận dữ, nguyên nhân nào người kia không có mối quan hệ thân thích hay thiện cảm với chúng ta. Cách nghe như vậy rất sâu sắc mà thậm chí người lẳng tai vẫn có thể nghe sâu, bởi vì động tác của lời nói không nhất thiết bằng miệng mà nó còn thể hiện qua ánh mắt, nụ cười hay toàn bộ ngôn ngữ của cơ thể.

Chẳng hạn một người ngồi ngâm nga bài hát, anh vừa hát hay lại tròn vành rõ chữ. Niềm vui hớn hờ, nụ cười ánh mắt anh rực sáng, nhìn vào các biểu hiện của sắc mặt, chúng ta biết anh đang rất vui. Hoặc khi chúng ta đưa tay vẫy chào với ánh mắt

trừu mến, điều đó thể hiện sự lưu luyến và truyền thông tin với ngôn ngữ rằng chúng tôi xin chào tạm biệt các vị. Thể hiện của nói không nhất thiết bằng miệng do đó dù bị ngọng, câm, người ta vẫn thể hiện lời nói qua ngôn ngữ của cơ thể.

Cũng vậy, khi nghe sâu, không nhất thiết phải nghe bằng tai mà có thể nghe bằng mắt, bằng nhận thức, bằng sự giao tiếp của mình trong thế rất công tâm. Lúc đó chúng ta mới hiểu được người khác một cách rõ ràng, bằng không chúng ta dễ phản ứng mạnh khiến người kia buồn. Nếu rơi vào tình huống nổi buồn giận trời dậy sau khi nghe thì nên thực tập câu thơ sau:

*“Một đĩa cộc cần thêm đĩa nữa
Thì hai đĩa cộc cũng như nhau”.*

Nhiều người do vô tình hay cố ý không tạo niềm vui cho sự nghe của tha nhân qua cơ quan phát ngôn của mình. Do vậy thay vì buồn, chúng ta phải biết rằng người đó đang là đối tượng cần được chăm sóc vì họ bị nỗi đau không chế. Đã hiểu thấu, chúng ta sẽ không còn trách móc hờn dỗi mà thấy rõ người này không phải là kẻ thù của chúng ta, không phải là kẻ mang đến nỗi sầu đau ray rứt, người này cần sự chăm sóc và tháo gỡ gút oan trái.

Biết nhìn rộng dưới cái nhìn tâm lý học trị liệu của Phật giáo, chúng ta sẽ thấy con người không phải là kẻ thù của con người. Chính nỗi khổ niềm đau, lòng sân, lòng tham, sự mê muội mới là kẻ thù chung mà tất cả những ai muốn đạt được chân hạnh phúc cần nỗ lực kết nối tay nhau vượt qua. Hiểu như thế là hiểu thấu và kết quả là chúng ta có tâm lý phản ứng tích cực, thương nhiều.

Là người lớn tuổi, chúng ta luôn cần có con có cháu, cần có người thân, mái ấm hạnh phúc mang lại nụ cười niềm vui, nhưng thỉnh thoảng chúng ta phải nghe lời nói bất kính

116 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

của thể hệ đi sau, lòng cảm thấy mặc cảm, tủi buồn, đau xót. Hãy nên hiểu rằng những điều đó không đáng lưu giữ trong lòng gây thương tổn trong tâm. Thay vì buồn, hãy thương yêu người bất kính và nỗ lực tìm phương pháp giúp người đó vượt qua thái độ cộc cằn, thiếu lễ độ với chúng ta.

Thương nhiều giúp cho tình thân được nối kết. Kinh *Được Sư* được xem là bài kinh chỉ dạy về được chất tâm linh trong các mối quan hệ, nhất là tìm kiếm những báu vật trong chính bản thân mình. Phần kết thúc bài kệ có câu “*Giải kiết, giải kiết, giải oan kiết*”, tức là mở gút, mở gút, mở gút oan. Tại sao bài kinh đề nghị chúng ta phải nỗ lực tháo mở tới thiểu đến ba lần mà trong nhân gian thường nói “*nhất hóa tam*”? Thực ra nếu là một áng văn xuôi thì động tác mở đây không phải chỉ ba lần mà có thể lên đến hàng trăm lần. Nói chung là nỗ lực mở đến lúc nào gút mắc giữa ta và người trong các mối quan hệ được khai thông không còn trở ngại, bằng không chúng ta vẫn còn trách nhiệm để làm trọn vẹn với người đó.

Mỗi lời phát ngôn có thể để lại gút mắc tạo nên vạn lý trường thành ngăn cách ta và người. Hiểu thương nhiều không chỉ là thương người khác, giúp người khác vượt qua khó khăn mà còn thương chính bản thân mình nếu ứng dụng thành công, bởi vì khi bế tắc diễn ra bằng gút mắc trong mối quan hệ giữa mình và người thì mỗi người trong mỗi quan hệ đó đang bị ghim vào tâm một mũi tên tầm độc.

Trong kinh đức Phật nói có nhiều cách ứng xử trước tình huống bị tên bắn. Có người truy nguyên nhân, động cơ và tác giả bắn tên trước khi rút nó ra khỏi cơ thể. Nhưng theo đức Phật, người khôn ngoan sẽ không cần bận tâm nguyên nhân và tác giả mà điều quan trọng hàng đầu trong lúc này là làm thế nào để nhổ mũi tên ra một cách an toàn. Đầu mũi tên có hình chữ V

ngược, nếu rút tên ra thì chữ V ngược này sẽ làm rách thêm từng làn da thớ thịt, nổi đau sẽ thấu đến tận xương tủy.

Đức Phật dạy đừng nên rút tên bằng cách đó, mà hãy dùng tất cả sức mạnh, bản lĩnh để bẻ gãy mũi tên, lúc đó chúng ta mới thoát được nỗi khổ niềm đau. Còn sự tìm kiếm truy nguyên tác giả và động cơ sẽ làm cho ta chết trước khi vết thương được chữa trị. Mỗi gút oan trái trong mỗi quan hệ giữa ta và người cũng như mũi tên tẩm thuốc độc. Hãy cố gắng tháo gỡ nó và muốn như thế thì phải nghe sâu, hiểu thấu, thương nhiều.

“BUỒN CHI MÀ BA BỐN BỮA, ĐỂ TÂM TƯ HÉO SẦU”

Thỉnh thoảng giận quá người ta có thể hù dọa, chửi bới hằn học, thề cay rửa độc. Ai cũng có phần tự ái của mình, tuy nhiên cứ khư khư nắm giữ nỗi buồn bực đồng nghĩa chúng ta đang đốt cháy hạnh phúc, chúng ta sẽ không thể thấy được giá trị đích thực của những niềm vui và các mối quan hệ tích cực đang hiện hữu xung quanh. Do đó nỗi buồn chính là đối tượng cần phải được chuyển hóa.

Giận dai, giận dài ắt sẽ giận dờ. Nếu không muốn trở thành người giận dờ thì đừng giận dai, giận dài. Đừng bận tâm đến phát ngôn, cách thức ứng xử của người khác làm cho mình không vui, hoặc chúng ta có thể hờn dỗi bạn lòng nhưng đừng để tâm trạng đó tồn tại quá lâu. Trong kinh đức Phật dạy các bậc xuất gia: *“Tăng hận bất quá nhựt”*. Nghĩa là nếu chưa chuyển hóa được dòng cảm xúc buồn đau giận dỗi thì cũng chỉ nuôi nó nhiều nhất mười hai giờ. Kéo dài nỗi buồn rất nguy hiểm và *“tâm tư héo sầu”* sẽ là hệ lụy nổi theo sau.

“TA CƯỜI TA THỞ THẬT SÂU”

Hãy thực tập mỗi ngày soi trước gương để thấy sắc diện tươi hay héo của chính mình. Từ đó nỗ lực thực tập cười. Với

118 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

những người đã trải qua thăng trầm vinh nhục, lên voi xuống chó, đối diện với nhân tình thế thái với rất nhiều nỗi đau, không như ý, thì việc thực tập nở nụ cười sẽ hơi khó khăn trong giai đoạn đầu. Nếp nhăn trên trán, sự chồn chân mỗi gối, tất cả mọi nỗ lực không thành tựu, khiến nhiều người không thể cười được nữa, muốn cười cũng cười không ra. Khi thực tập nở nụ cười đừng sợ xấu hổ. Nụ cười xuất hiện giúp tất cả các noron thần kinh được tươi mát trở lại, quá trình trao đổi chất trong cơ thể và máu cũng được tươi nhuận, sức sống được dâng trào, hệ thống kháng thể sẽ mạnh hơn.

Cười phải có nghệ thuật mới có niềm vui. Còn cười không nên lời không thể làm cho các noron thần kinh tươi mới một cách trọn vẹn. Phải làm sao để cười thật thoải mái. Người nam có thể cười lớn một cách thoải mái, người nữ có thể cười tươi vui dịu dàng, thư thái thì dù cô độc giữa cuộc đời, dù không có người thân, không có con cháu, không ai chăm sóc, bệnh tật, già nua, chúng ta vẫn có chất liệu an vui và hạnh phúc. Chất liệu chân hạnh phúc chính là nụ cười niềm vui hài lòng chứ không phải nhà cao cửa rộng, vật chất tiện nghi đủ đầy. Nhiều nước phương Tây phát triển đạt đỉnh cao về kinh tế nhưng cũng bị khủng hoảng về mối quan hệ sinh hoạt trong gia đình và xã hội, cho nên phần lớn người phương Tây không có nụ cười, không có niềm vui.

Để nụ cười được tươi mãi, chúng ta cần thực tập thêm phương pháp nhẹ nhàng thư thái của Phật giáo là thở thật sâu. Mỗi hơi thở ra vào thật sâu, chu kỳ trung bình của nó là hai mươi giây. Người bận rộn với nhiều sức ép đôi lúc quên thở hoặc thở hỗn hển khoảng vài giây, vì thế không khí trong lành không thể đi vào buồng phổi, thẩm thấu làn da thớ thịt của mình. Do đó họ rất khô cằn.

Hãy kết hợp quán tưởng trong lúc thở sâu. Giá trị và chất lượng của hơi thở lệ thuộc hoàn toàn vào trọng lực của sự quán tưởng. Thở vào thật sâu chúng ta ý thức rằng toàn thân mình đang an lạc; thở ra thật sâu chúng ta ý thức tất cả các trục khí của nỗi buồn niềm đau, bệnh tật được tổng khứ ra ngoài. Chỉ cần tâm niệm hai điều đó thì sự an lành sẽ hòa quyện trong cơ thể với hơi thở đi vào, và những điều không như ý ra khỏi cơ thể với hơi thở đi ra. Phải hình dung toàn thân chúng ta được thơi thới nhẹ nhàng sau đó. Cảm nhận và hình dung như vậy thì hơi thở ra vào mới được thoải mái, giấc ngủ mới được ngon lành.

Tâm niệm trong khi thở sâu rằng ta tổng khứ chuyện buồn phiền, tổng khứ những nỗi lo, căng thẳng, dằn vặt và ta hít thở thật sâu niềm hạnh phúc, những giấc ngủ ngon không mộng mị không có nỗi đau. Những liên tưởng này giúp cây nạp vào kho tàng tâm thức của chúng ta một lệnh điều khiển tự động. Bản chất cơ thể sinh học của con người có chức năng tự điều chỉnh. Tâm niệm tích cực thì sự mất ngủ sẽ được khắc phục phần nào mà không cần phải uống thuốc ngủ như một giải pháp tạm thời.

Máy trợ thở chỉ là phương tiện trợ giúp, nhưng muốn sống khỏe mạnh thì phải thở bằng buồng phổi và trái tim của mình. Cũng vậy, chúng ta phải sống bằng chính những giá trị mình đang có, chứ không phải là những thứ vay mượn bên ngoài.

Ví dụ, hãy thử nghiệm thực tập bằng cách liên tưởng nhắm trong đầu rằng mình phải thức dậy lúc bốn giờ sáng mai, nhắm tới nhắm lui, nhắm xuôi nhắm ngược trước khi đi ngủ cho đến khi nào giấc ngủ diễn ra. Đúng bốn giờ sáng hôm sau, dường như có một cái gì đó đánh thức chúng ta. Hiện tượng này xảy ra bởi vì tối hôm trước, chúng ta đã nạp

120 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

lệnh điều khiển tự động vào thần kinh trung ương. Lệnh điều khiển này thay thế cho đồng hồ báo thức. Kết quả và xác suất chuẩn như thể nào lệ thuộc hoàn toàn vào niềm tin và sự tập trung cao độ trước khi đi ngủ.

Tương tự như vậy, chúng ta thực tập hít thở sâu thì nụ cười được giữ sẽ rất đều. Còn thở hỗn hển chỉ gây cảm giác bồn thần, khó chịu, nhức mỏi vô cùng. Thở sâu còn giúp sức khỏe người bệnh phục hồi ở mức độ nhanh hơn. Đức Phật ngủ nghỉ chỉ hai giờ mỗi ngày, ấy thế mà Ngài vẫn sống thọ đến tám mươi tuổi bởi vì Ngài thở thật sâu, cộng với nụ cười niềm vui an lạc không hề bị tác động chi phối trước mọi biến cố diễn ra xung quanh. Chúng ta cũng có thể thực tập như thế. Vấn đề ở chỗ là chỉ cần để tâm mình tập trung vào hơi thở nụ cười thì sẽ thành công.

“NỖI BUỒN TAN BIẾN THẬT MAU”

Đây là kết quả của sự thực tập. Hòa thượng Hư Vân là vị thiền sư thời cận đại. Sau khi Hòa thượng qua đời, toàn bộ cơ thể ngài trở thành nhục thân xá lợi. Đó là dấu chỉ cho thấy sự tu tập đúng phương pháp, có kết quả, một minh chứng cho đời sống tâm linh. Lúc còn sống, Hòa thượng dẫn dắt rất nhiều trong đó có câu liên hệ đến hình ảnh con chuột. Hãy bắt chước con chuột khi bị giam nhốt trong cái hòm. Công việc duy nhất và cần thiết lúc bấy giờ là nó phải gặm nhấm vào điểm duy nhất trong ván hòm. Nếu gặm nhấm hai chỗ trở lên, nó sẽ khó có cơ hội thoát ra và sẽ bị chết ngột.

Bốn vách hòm tượng trưng cho sinh, lão, bệnh, tử. Ai sinh ra cũng mang theo phước báu và nghiệp tạo ở đời quá khứ, lớn lên ai cũng phải già. Khi già, dĩ nhiên cấu trúc sinh học trong cơ thể không còn khỏe mạnh như trước. Bệnh xuất hiện. Nhiều người chưa già đã bệnh và kết quả của những căn bệnh

nan y dẫn đến cái chết. Nhiều người khác không chết vì bệnh thì cũng chết vì thiên tai, chết do sự bất cẩn của mình.

Sinh lão bệnh tử tượng trưng cho từng vách hòm, khiến cuộc sống mỗi một và trở nên ngắn ngủi. Công việc của chúng ta là tập trung cao độ vào một điểm nào đó để khoét lỗ thoát ra ngoài. Trong Phật học gọi là pháp môn.

Chẳng hạn, thực tập nụ cười hơi thở thật sâu, không giữ lại nỗi buồn, niềm đau là cách thức chúng ta để tâm mình găm nhăm vào đối tượng nụ cười, niềm vui, an lạc, lúc đó buồn đau bị thay thế một cách có phương pháp và nghệ thuật. Cách thay thế này không dẫn đến tình trạng phản ứng phụ.

Tập trung vào hơi thở nụ cười để thấy rõ từng giây phút, giờ khắc trôi qua, chúng ta hiện hữu trong cuộc đời với hơi thở nụ cười là một phép màu, nhẹ nhàng, thư thái, không cần phải mơ tưởng về một cảnh thiên đường nào xa xôi sau khi chết. Sống có ý nghĩa trong hiện tại, chúng ta sẽ vượt qua nỗi đau, còn chạy trốn nó là phương pháp giảm đau tức thời, nhưng sau đó khi gặp lại, nỗi buồn được hâm nóng lần thứ hai.

Bản lĩnh đối diện với nỗi buồn bằng cách chuyển hóa dòng cảm xúc với phản ứng tích cực ngay lúc đó, không nên lưu giữ hay trốn chạy. Mỗi khi cảm thấy tâm không được bình an, chỉ cần hướng tâm quán tưởng trước mặt mình đang có đức Phật, chúng ta niệm “*Nam mô A Di Đà Phật*” và dặn lòng không chứa chấp nỗi buồn, không để tâm bị găm nhăm với những điều không ý nghĩa, nỗi buồn lập tức tan biến mà chúng ta không cần phải cầu nguyện van xin. Đó là sự thay thế, bởi vì trong một tích tắc trôi qua tâm chúng ta có thói quen bám víu vào một đối tượng để tìm vui thì nỗi buồn khổng chế sẽ không còn chỗ ngự trị. Liên tưởng đến danh hiệu đức Phật, liên tưởng đến nụ cười, hơi thở chúng ta sẽ vui đi nỗi buồn.

“TANG TÌNH TANG TÍNH TÌNH TANG”

Phép màu trong sự thực tập chuyển hóa làm cho chúng ta trở nên hân hoan, lạc quan, yêu đời, vĩnh viễn xa rời trạng thái chán chường thất vọng. Dầu biết rằng sức chịu đựng của con người trước nghịch cảnh luôn có giới hạn, dồn dập nỗi đau quá nhiều dẫn đến bế tắc, căng thẳng và tâm lý muốn quyên sinh, nhưng quan niệm như thế là sai lầm. Người suy nhược thần kinh vì quá đau khổ có thể bị ảo giác khi đứng trước đường rầy xe lửa, nhìn thấy phía trước có người thân đang vẫy tay chào. Càng đi về phía trước xe lửa, cơ hội sống sót càng mong manh.

Hoặc phía trước là một vực thẳm hay một con sông, người đau khổ thường bị ảo giác có người thân đang mời gọi tiến về phía trước. Tất cả những cảnh huống đó làm tâm chúng ta bị bế tắc. Kết quả khi tái sinh, bế tắc này kéo theo bế tắc khác khiến chúng ta không còn vững mạnh để chịu đựng nghịch cảnh vốn như một thách đố cần phải vượt qua.

Theo đạo Phật, chúng ta phải giải quyết nỗi khổ niềm đau ngay chỗ nó có mặt, nó xuất hiện chỗ nào thì nỗ lực tháo gỡ ngay chỗ đó, không cần xóa bỏ mà chỉ cần chuyển đổi. Ví dụ khúc mắc có mặt trong mối quan hệ giữa mình và người thân thì nên ngồi lại nói nhỏ nhẹ, nói đoàn kết, có tính xây dựng, cảm thông, độ lượng thì mối quan hệ đó mới có thể nối kết lại với nhau, làm mới lại đời sống và giá trị hạnh phúc.

Trong nền văn hóa phương Tây, khi cặp vợ chồng kết hôn được mười năm, hai mươi năm, phần lớn là năm mươi năm người ta làm lễ tái hôn để hâm nóng hạnh phúc, sau nhiều năm tháng có thể đã nguội lạnh. Niềm vui sướng hạnh phúc trong cuộc đời có những giá trị chân thật, chúng ta cần lưu giữ và hâm nóng, tìm niềm vui hạnh phúc trong chính mình.

Một bài thơ kệ của vị thiền sư Việt Nam có câu rất chí lý:

*“Gia trung hữu bảo hưu tâm bích
Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền”.*

Trong nhà có báu vật thì không đại gì rong ruổi đi tìm như một kẻ hành khất rày đây mai đó, bữa đói bữa no, khi được khi mất. Có gia tài chân hạnh phúc nhưng lại tưởng nó trên thiên đường, mãi mê tìm kiếm cho đến lúc chết đầu thai nhiều kiếp cũng chẳng thấy đâu.

Hạnh phúc nằm ngay hơi thở nụ cười, sống ý nghĩa trên cuộc đời. Hạnh phúc đó thuộc về cảm xúc chứ không thuộc về vật chất, không thuộc về cảnh giới mà thuộc về nhận thức và lối sống của chúng ta. Cho nên giàu hay nghèo không quan trọng mà quan trọng trong cách sống. Thọ hay yếu không quan trọng mà quan trọng sống như thế nào. Dù sống ngắn vẫn là sống rất ý nghĩa.

Thực tập bài hát trên thì phải cố gắng làm sao cho bài hát này trở thành nghệ thuật sống vui. Ca hát vốn có tác dụng vui đi nỗi buồn, còn ứng dụng nội dung để sống vui, sống khỏe. Sống khỏe là một nhu cầu. Mỗi ngày đi tới đi lui vận động giúp chúng ta tăng cường sức khỏe. Những người lớn tuổi, người bị bệnh tật đau nhức xương khớp, nhu cầu sự đi càng phải nhiều hơn người khỏe mạnh. Dĩ nhiên để đi một cách có ý nghĩa với nụ cười niềm vui, chúng ta phải vượt qua khó khăn trong đau nhức, nhưng nếu không vượt qua đau nhức chúng ta sẽ bị đau nhức nhiều hơn. Tuổi thọ theo đó bị rút ngắn. Cho nên hãy thực tập đi với nụ cười và hơi thở. Đi đứng như thế được gọi là đi kinh hành.

Thực tập đi kinh hành như hành giả tu tập tại chùa. Hiện nay, rất nhiều người giàu ở phương Tây, dù bận rộn nhưng mỗi năm đều dành từ mười đến hai mươi ngày tham gia

124 • SỐNG VUI SỐNG KHỎE

những khóa tu tập của Phật giáo để thực tập đi có ý thức, với nụ cười và niềm vui. Chúng ta chỉ cần đi thong dong với chánh niệm và tỉnh thức, mỗi ngày từ ba mươi phút đến một giờ thì sức khỏe sẽ gia tăng, bệnh tật được rút ngắn, cuộc sống tích cực lạc quan, yêu đời hơn.

Trong kinh đức Phật dạy tất cả những đệ tử của Ngài sau khi dùng cơm trưa phải đi kinh hành để hệ thống tiêu hóa được lưu thông, cơ bắp khỏe mạnh, tuổi già diễn ra chậm hơn. Do đó chúng ta hãy cố gắng thực tập.

Trường hợp không có khả năng đi lại thì trong lúc ngồi xe lăn, hãy nêu quyết tâm đi một cách khỏe mạnh, đi không cần người dìu đỡ. Cứ nhảm nhiều lần, tác động tâm lý sẽ khôi phục lại chức năng bị bại liệt. Sự quán tưởng đó rất có kết quả. Các võ sư Thiếu Lâm có những cú chưởng khiến người khác tổn thương nặng, cây bị ngã đổ, đất tung xối lên, gạch có thể bị nát... Bởi vì khi thực tập, ban đầu quán tưởng lực mình có thể phá vỡ khối đá nặng chỉ một cân, sau đó quán tưởng mười cân, một trăm, đến một tấn hoặc hơn.

Tất cả đều lệ thuộc vào sự tập trung quán tưởng. Như vậy nghệ thuật quán tưởng sẽ làm tăng trọng lực cũng như giá trị trị liệu của những gì chúng ta để tâm vào. Thực tập như vậy, chúng ta sẽ có một đời sống rất khỏe và rất mạnh.

SÁCH CỦA THẦY NHẬT TỪ

I. KINH TỤNG (Phiên dịch và biên tập)

1. Thích Nhật Từ biên soạn., *Kinh Tụng Hằng Ngày*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. xxxii + 992.

2. Thích Nhật Từ biên soạn., *Kinh Lời Dạy Cuối Cùng Của Đức Phật*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2009, tr. vii + 62.

3. Thích Nhật Từ biên tập., *Nghi Thức Thập Chú*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2010, tr. vii + 30.

4. Thích Nhật Từ biên tập., *Kinh Vu Lan Báo Hiếu*, Thích Tuệ Đăng dịch. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2006, tr. xvii + 62.

5. Thích Nhật Từ biên soạn., *Nghi Thức Phật Đản*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2006, tr. x + 48.

6. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Sám Hối*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. x + 52.

7. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Kinh Phổ Môn*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. vii + 32.

8. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Kinh Dược Sư*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. vii + 36.

9. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Kinh A Di Đà*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2005, tr. vii + 34.

10. Thích Nhật Từ biên tập., *Kinh Từ Tâm và Phước Đức*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2009, tr. vii + 42.

11. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Kinh Địa Tạng*. Sài Gòn: NXB Tôn Giáo, 2008, tr. vii + 154.

12. Thích Nhật Từ biên soạn., *Nghi Thức Lễ Xuất Gia*. Sài Gòn: NXB Tổng Hợp, 2010, tr. viii + 20.

13. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Lễ Thành Hôn*. Sài Gòn: NXB Tổng Hợp, 2010, tr. viii + 20.

14. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Quy Y Tam Bảo*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. viii + 28.

15. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Tụng Niệm*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. xx + 390.

16. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Phóng Sanh*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. viii + 10.

17. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức Chúc Tết Nguyên Đán*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. x + 24.

18. Thích Nhật Từ soạn dịch., *Nghi Thức An Vị Phật*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. viii + 19.

19. Thích Nhật Từ biên soạn., *Nghi Thức Hô Chuông*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. v + 22.

II. SÁCH ỨNG DỤNG

1. Thích Nhật Từ., *Thế Giới Cực Lạc*. Sài Gòn: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. ix + 142.

2. Thích Nhật Từ., *Chết Đi về Đâu*. Sài Gòn: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. ix + 126.

3. Thích Nhật Từ., *Cẩm Nang Viết Khảo Luận Văn & Luận Án*. Sài Gòn: NXB TP. Hồ Chí Minh. 2003, tr. xv + 200.

4. Thích Nhật Từ dịch và chú giải., *Tìm Hiểu Kinh Bốn Mươi Hai Chương*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. xvi + 499.

5. Thích Nhật Từ., *Phương Trừu Thông Dụng*. Sài Gòn: NXB Phương Đông. 2010, tr. vi + 87.

6. Thích Nhật Từ., *Chuyển Hoá Cảm Xúc*. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 112.

7. Thích Nhật Từ., *Hiếu Thương và Tuỳ Hỷ*. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 174.

8. Thích Nhật Từ., *Khủng Hoảng Tài Chánh Toàn Cầu qua Cái Nhìn Phật Giáo*. Sài gòn: NXB Hải Phòng, 2009, tr. vii + 152.

9. Thích Nhật Từ., *Không Có Kẻ Thù*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 121.

10. Thích Nhật Từ., *Chuyển Hóa Sân Hận*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 180.

11. Thích Nhật Từ., *Đối Diện Cái Chết*. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 169.

12. Thích Nhật Từ., *Quay Đầu Là Bờ*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 202.

13. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Giữa Đời Thường*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 194.

14. Thích Nhật Từ., *Con Đường An Vui*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 168.

15. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Trong Tầm Tay*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 149.

16. Thích Nhật Từ., *Đôi Dép Triết Lý Về Hạnh Phúc Hôn Nhân*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. viii + 178.

17. Thích Nhật Từ., *Phật Giáo và Thời Đại*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. xi + 171.

18. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Tuổi Già*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. vi + 130.

19. Thích Nhật Từ., *Sống Vui Sống Khỏe*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2012, tr. vi + 124.

20. Thích Nhật Từ., *10 Điều Tâm Niệm*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. ix + 128.

21. Thích Nhật Từ., *14 Điều Phật Dạy*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. ix + 117.

22. Thích Nhật Từ., *Con Đường Chuyển Hóa*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. xiii + 208.

23. Thích Nhật Từ., *Tám Điều Giác Ngộ*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. viii + 198.

III. SÁCH SẼ IN

- Kinh Phật cho người tại gia.
- Kinh Phật cho người xuất gia.